وسائل تنظيم الاسرة Contraception

By: Dr. Abd-El-Razeq Samir

01126241104

Under contribution of:-

1)………………………………………………… 4)…………………………………………………

2)………………………………………………… 5)…………………………………………………

3)………………………………………………… 6)…………………………………………………

دى اهم حاجة فى شغل الدكتور الممارس العام فى الوحدات الصحية ومستشفيات التكامل الصحى

تنبيه هام:- اول مابتستلم التكليف فى شهر ٣ او شهر ٤ هتلاقى الادارة طالبة واحد منكم يروح حاجة اسمها "حزمة طب الاسرة" دى بتبقى دورة فى المديرية بياخدوا ١ او ٢ من دكاترة التكليف ويدربوهم على IMCI و Contraception ومتابعة الحوامل و ملفات الاعفاء الكامل وبعض الاداريات... الدورة دى بتاخد من ٣ اسابيع الى ٦ اسابيع بس المهم بعدها بتاخد شهادة بحضور الدورة والشهادة دى معتمدة من وزارة الصحة المصرية، الميزة الى فيها انها بتعتمد عند السفر برة لدول الخليج فبتحسن من فرصك فى الحصول على مرتب مجزى (LOL)

طب افرض انا ملحقتش اسجل نفسى فى حزمة طب الاسرة، روح الادارة الطبية واسال عن المسئول عن الدورات والتدريب وكلمه انك عايز تدرب فى حزمة طب الاسرة وهو هيكتب اسمك معاه وغالبا هيطلبك بالاسم فى الدور الجاية (الى سمعته كل شهرين فيه دورة)

للى عايز يشتغل بس تنظيم اسرة Contraception، فيه دورات خاصة بتنظيم الاسرة فقط دى ملهاش علاقة بحزمة طب الاسرة الى فوق، دى برده بتروح للادارة تسجل مع الدكتور المسئول عن الدورات والتدريب، بس ياريت تسجل بدرى اول ماتستلم على طول، يعنى تستلم التكليف النهاردة تروح تسجل بكرة لان فى بعض الادارات لو عرف ان الوحدة فيها اكتر من شخص مدرب على تنظيم الاسرة مابياخدش حد منها تانى

دورة تنظيم الاسرة بتقعد فيها ١٠ ايام، اكتر حاجة بتتعلمها هى تركيب اللولب IUD insertion، وباقى الدورة موانع Contraception و ازاى تعالج مشاكل contraception

فيه دورات تانية كتيرة ممكن تسجل فيها منها دورة متابعة الحمل بالسونار Pregnancy U/S، دورة طب الاطفال IMCI، دورة اداريات الوحدة الصحية، دورة طوارئ النسا والولادة obstetric emergencies، لو انت مهتم بطب النسا والولادة حط نفسك فى الدورات دى على قد ماتقدر

ملحوظة تانية:- بالنسبة للمنوفية فيه بعض الادارت بتبعت على طول الدكاترة حتى لو هما ماطلبوش زى ادارة منوف، وبعض الادارات التانية محتاجة محايلة وتقعد تزن على ودانهم علشان يبعتوك فى دورة من الدورات دى زى ادارة شبين الكوم

نيجى بقا نتكلم شوية عن Contraception باولوية الاستخدام فى مصر

(١) اللولب IUD

ده اولا اكتر وسيلة بتستخدم فى مصر (على حسب تقرير وزارة الصحة المصرية لعام ٢٠٠٩ كان نسبته ٦٠%) وبرده النسبة دى قليلة لان الوزارة فى مصر عايزة تخلى النسبة دى توصل اعلى من ٨٠%، علشان كدة كل الدكاترة الى بياخدوا دورات تنظيم الاسرة اول حاجة بيتعلموها هو انهم يحثوا recommend استخدام اللولب كوسيلة لتنظيم الاسرة وانهم يوعوا الست بمخاطر الهرمونات فى باقى الوسائل (الاقراص المركبة - حبوب الرضاعة - الحقن الشهرية - الكبسولات تحت الجلد) وان اللولب مافيهوش هرمونات فمبيعملش مشاكل زى باقى الوسائل التانية... كمان الرائدات الريفيات مهمتهم الاساسية هى التوعية بوسائل تنظيم الاسرة والوصول لنسبة تغطية اعلى من ٨٠% فى استخدام اللولب

اولا بقا ايه هى مميزات اللولب... الى حضرتك هتقولها للستات علشان تقنعهم بيه

١) وسيلة بتتحط مرة واحدة وتقعد ١٢ سنين، يعنى مش كل شوية هتقعدى تفتكرى انت خدت الحباية النهاردة ولا لأ
٢) مافيهاش هرمونات فمبتأثرش معايا على اى حاجة فى الجسم يعنى لابتخن ولا بيخسس ولابيعمل هشاشة عظام ولا لخبطة فى الدورة ولا الدورة بتنقطع معاه، عايشة حياتك براحتك وكانك مابتخاديش اى حاجة لمنع الحمل
٣) بمجرد ماتشيليه تقدرى تحملي على طول من تانى يوم
٤) بينفع للى بترضع والكبيرة فى السن ومريضة الضغط والسكر والقلب والكبد، مافيش مرض معين بيمنع تركيبه

عيوب اللولب... الى طبعا حضرتك مش هتقولها للست الى جاية تركبه (احنا فاضلنا ٢٠%)

١) بيزود الدورة، يعنى بيخلى الدورة تيجى تقيله وعدد ايام اكتر، كمان ممكن يعمل وجع مع الدورة
٢) ممكن يحصل عليه التهابات لو حضرتك مابتنضفيش نفسك كويس ويعملك التهابات فى الحوض

أيه هى موانع استخدام اللولب "اللى حضرتك لو لقيتها هتقولها دورى على وسيلة تانية" ⟵ طبعا دول مابيتسألوش

١) عندك مشاكل فى الرحم او عيوب خلقية فى الرحم، زى مثلا الدكتور قالك ان الرحم راجع لورا او جاى بالجنب او مقسوم نصين او ورم ليفى على الرحم
٢) جالك قبل كدة التهابات فى الحوض او التهابات فى المبيض والانابيب، او انسداد فى الانابيب

أمتى اركب اللولب:-

الاول لازم تتاكد انها مش حامل: ياما تطلبها pregnancy test فى البول ولو طلع سلبى تركبهولها، ياما تسألها عن اخر دورة جاتلها امتى ⟵ بمجرد ماتشطف منها تيجى تركب على طول وقدامها لحد ١٢ يوم من اول يوم من بداية نزول الدورة

لو جاتلك بعد ١٢ يوم اعملها pregnancy test طلع سلبى ⇦ ممكن تركب

طب لو هيا لسة مخلفة ⇦ بتستنى لحد ٤ اسابيع بعد الولادة وتركب اللولب

طب لو هيا بترضع وبقالها اكتر من ٤ اسابيع بعد الولادة، وهى بترضع نضيف يعنى ماجتلهاش الدورة ⟵ لو هي exclusive breast feeding يعنى رضاعة طبيعية فقط ٢٤ ساعة وهى لسة فى اول ٦ شهور ⟵ ممكن تركبلها على طول او تتطلبها pregnancy test لو طلع سلبى ركبهولها على طول

لو هية بترضع ووالدة بقالها اكتر من ٤ اسابيع بس الدورة بدئت ترجعلها او الام بتستخدم لبن تانى مع الرضاعة الطبيعية: اعملها اختبار حمل طلع سلبى ركبلها اللولب

طب لو هيا كانت بتستعمل وسيلة تانية لمنع الحمل:-

١- الاقراص المركبة: بتستنى لحد ٧ ايام الى فيهم withdrawal bleeding وبعدها فى اليوم ٥ الى ١٢ من ايقاف الاقراص ممكن تركب اللولب، لو موقفة الاقراص بقالها اكتر من ١٢ يوم اعملها اختبار حمل فى البول طلع سلبى ممكن تركبهولها
٢- اقراص الرضاعة: بعد التوقف عن استخدامها مباشرة، او فى فترة اقل من ٧ ايام، لو اكتر من ٧ ايام تعملها اختبار الحمل لو طلع سلبى ركبلها اللولب
٣- حقن الـ٣ شهور والحقن الشهرية كل شهر، فى ميعاد استخدام الحقنة او قبل ميعادها او بعد ميعادها باقل من ٧ ايام، او لو اكتر من سبع ايام تعملها اختبار للحمل طلع سلبى ركبلها اللولب
٤- الكبسولة تحت الجلد **Implanon**: بمجرد زالة الكبسولة، او بعد ازالتها بـ٧ ايام، لو اكتر من ٧ ايام، اعملها اختبار حمل فى البول طلع سلبى ركبلها اللولب

لو هيا مابتستعملش وسيلة والدورة متلخبطة، ملهاش ميعاد معين، بتقطع شهرين تلاتة وترجع تانى ⟵ اعملها اختبار للحمل طلع سلبى ركبلها اللولب

لو هي بتستعمل وسيلة بس الدورة ملخبطة عليها ⟵ اعملها الاول اختبار للحمل طلع سلبى -> ركبلها اللولب

لو هي مسقطة abortion: تركب اللولب بعد ٤ اسابيع من السقط بشرط ان اختبار الحمل يكون سلبى

لو جوزها كان مسافر برة وجاء فجأة ← بيستخدم فى خلال اول ٥ ايام، لو اكتر من ٥ ايام بتستخدم وسيلة تانية لحد مالدورة تجيلها وبعدين تستخدم اللولب

طب ازاى بنركب اللولب

الأول بتعمل فحص للست بتشوف عندها اى recent genital infection زى

- قرح او حبوب على vulva & external genitalia
- افرازات cervical discharge
- وجع فى adnexal Tenderness / rebound
- وجع مع تحريك عنق الرحم cervical motion tenderness

بعد كدة بتركب IUD زى ماهتتعلم فى دورة تنظيم الاسرة

اهم حتة بقا، وهى دى اللى العيانة هتجيلك عيادة النسا وهى المشاكل مع وسائل تنظيم الاسرة

طبعا اللولب ده foreign body فزى اى جسم غريب يدخل جسم الانسان يعمل معايا مشاكل كتيرة

ملحوظة صغيرة: احنا بنستخدم فى مصر اللولب النحاسى Copper bearing IUCD الى هو Copper T 380_A لازم تتأكد من رقم ٣٨٠ على اللولب الى هو كمية النحاس الى على اللولب

بالنسبة فى حاجة اسمها Multi-load Cu 375ده بيستخدم لو العيانة عايزة تركب لولب بس بيقع منها، الولب ده بيبقى مشرشر علشان يمسك فى الرحم، بس ده بيعمل more bleeding و more cramping واصعب لما تيجى تشيله، ماحدش بيستعمله دلوقتى

IUD Complicationمشاكل اللولب

الدورة بتيجى تقيلة وكتيرة وطويلة menorrhagia، ومعاها وجع dysmenorrhea

اولا هطمن الست بس بعد ماتعملها examination

General examination:-

Look: for assessing degree of anemia (pallor)

- BP: if [≥ 160/90] → HTN → control using anti-hypertensive medications
  If [< 100/60] → hypotension → shock → Anti-shock measures
- Pulse: [>100] = anti-shock measures
- Temp :[≥ 38^{o}c = fever] → a sign of PID

Local examination:

- Lower abdominal tenderness / rebound → PID
- Palpable liver / spleen → Hepato-splenomegaly → Hepatic patient
- Congested neck veins / Palpable liver / LL edema / ± bronchial rales → congestive heart failure
- Petecheia& ecchymosis → problem with hemostasis

Local pelvic examination:

- Adnexal tenderness → PID
- Cervical motion tenderness → PID
- Cusco speculum: if thread not seen → exclude perforation (U/S + X-ray)
  If cervical purulent discharge → PID

لو بعد examination لقيت كل حاجة طبيعية، طمنها وقولها ان ده عادى مع اللولب وان الدورة التقيلة دى هتقل مع الوقت وترجع لطبيعتها بعد فترة من الاستخدام

بس هتكتبلها روشتة لتقليل النزيف

- ***Ponstan-Forte*** 500 tablet 1×3×5 قرص كل ٨ ساعات حتى توقف النزيف
- ***Kapron*** 500 tablet 2×3×5 قرصين ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Dicynone*** 250 tablet 1×3×5 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Daflon*** 500 tablet 1×3×5 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Ruta-C*** tablet 1×3×5 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Haemoton*** caps 1×1×90 كبسولة مرة واحدة يوميا بعد الغداء لمدة ٣ شهور بلا انقطاع

لو الموضوع breakthrough bleeding يعنى تنقيط فى غير ميعاد الدورة، الاول اتاكد انه مش حمل pregnancy test negative بعدها اكتب للعيانة على الروشتة الى فوق

لو الموضوع قلب بانقطاع فى الدورة amenorrhea او الدورة اتأخرت ← تعمل اختبار حمل ← طلع سلبى طمنها، طلع ايجابى هنتكلم علية كمان شوية

المشكلة التانية:-

<u>العيانة مش حاسة الفتل missed threads</u>

أول حاجة افحص العيانة Cusco examination ← لو لقيت الفتل threads طمن العيانة، وأسالها هى هى عايزة تشيل اللولب ولا تسيبه مكانه

لو انت ملاقيتش الفتل بالـCusco ← اعمل للعيانة اختبار حمل ← طلع (+) ايجابى هنتكلم علية كمان شوية

لو اختبار الحمل طلع سلبى ← أعمل للعيانة Pelvic US و Abdominal X-Ray lateral view

ياما مش هتلاقى IUD ← وده خلاص معناه ان اللولب نزل مع الدورة والعيانة ماخدتش بالها

ياما هتلاقى IUD جوه الرحم Intrauterine ← هتشلهولها بالـcrocodile ودى محتاجة Specialist

ياما هتلاقى IUD بره الرحم extra-uterine ← وده هتفتح وتجيبه لانه medicated with copper ☹

<u>حملت على اللولب Pregnancy with IUD</u>

الاول لاى سبب مثلا الدورة اخرتها، الدورة جاتلها فى ميعاد غير ميعادها، هى مش حاسة الفتل، كل الحاجات دى عملت اختبر حمل وطلع ايجابى اول حاجة ببص عليها بالسونار

عندى ٣ احتمالات

الاول هلاقى الحمل فوق واللولب تحت: ده بقول للعيانة انت حملت على اللولب لو سحبت اللولب احتمال السقط ٢٥% ولو سيبت اللولب فى مكانه احتمال انك تسقطى لوحدك ٥٠%

لو لقيت الحمل تحت اللولب (الحمل تحت واللولب فوق): بقول للعيانة احتمال انك تسقطى لو شيلتى اللولب زى احتمال انك تسقطى لوحدك ٥٠% بس نتيجة الحركة ودخول الالات فى الرحم احتمال السقط بيبقى اعلى فاحنا هنسيبه، وماتخافيش اللولب لابيلزق فى المشيمة ولاهيخنق العيل ولا الكلام ده، العيل بيبقى محمى فى كيس المية لوحده واللولب بره لوحده

التالت انى مش هلاقى حمل no gestational sac ← دى بقا مشكلة المشاكل ليه علشان رعب النسا Ectopic حمل خارج الرحم

هعمل للحالة عد كمى quantitative β-HCG فى الدم وده حاجة من ٢

اقل من ١٨٠٠ (وبعض الكتب ٢٠٠٠) ← ده هعيد التحليل بعد يومين لو طلع اقل من Double او اكبر من ٢٠٠٠ ولكن لايوجد intrauterine sac⇦ ده not-disturbed ectopic <- بحولها لاخصائى علشان medical treatment الى هو methotrexate

لو اعلى من ١٨٠٠ (وبعض الكتب بتقول ٢٠٠٠) ← ده not-disturbed ectopic ← بحولها لاخصائى علشان medical treatment

ممكن من الأول الاقى extra-uterine gestational sac وفى الحالة دى ← ده definite un-disturbed ectopic تحول لاخصائى علشان medical treatment

عيانة جاية بوجع شديد تحت منها Sudden severe lower abdominal pain

معاه نزيف او تنقيط او مش شرط

أول حاجة بعملها للعيانة هو انى ابص على vitals

- BP: [<100/60] => Shock → Anti-shock measures (2 green cannula + IV fluids "colloid / crystalloids" ± Analgesia for pain "preferred opiates")
- Pulse: [>100] =Shock → Anti-shock measures as above

بعد كدة بسأل العيانة، غالبا العيانة هتقولك انها لسة مركبة اللولب قريب، او الدورة مأخراها وهى مركبة اللولب او بينزل عليها تنقيط ودلوقتى وجع شديد تحت منها

اول حاجة هعملها للعيانة هو baby check طلع (+) بكمل فى سكة pregnancy with IUD بس خلى بالك ان لو فيه free fluid فى Cull du sac ده disturbed ectopic وفى الحالة دى الحالة بتتحول طوارىء النسا ولازم تطلع عمليات فوراً

لو الـbaby check طلع (+) وفيه intra-uterine gestation ده incomplete abortion ودى محتاجة برده تطلع عمليات النسا علشان يتعملها تنظيف D&C

لو baby check طلع سلبى (-) دى بعتبرها perforation بعمل للعيانة Pelvic US + Abdominal X-ray وبشوف مكان اللولب لو طلع بره الرحم ← دى تطلع طوارىء النسا علشان تتفتح ويطلعوا اللولب

طب لو baby check طلع سلبى (-) واللولب جوة الرحم ⇦Intra-uterine دور على سبب تانى لهذا الوجع زى ovarian cyst او appendicitis

الست جالها سخونية مع افرازات من تحت وحرقان فى البول ووجع من تحت

دى حالة PID وبتأكد منها زى مابتعامل مع اى حالة Acute PID (راجع الفصل السابق Genital tract infection)، دى بحولها علشان inpatient medical treatment ومتابعة بالسونار علشان لو حصل اى complication اقدر الحقها

السؤال بقا هل اسيب اللولب ولا اشيله وتستعمل وسيلة تانية

الراى الى موجود فى الكتب هو انك تسيب اللولب وتعالج الست عادى

الرأى المصرى يقولك الستات المصرية بطبيعتها مش نضيفة "طبعا انا هتشتم فى الكلا دة" فيقولك ان اغلب حالات PID بتظهر مع اللولب فالاحسن تشيلها اللولب وهى تستعمل وسيلة تانية

(٢) الاقراص المركبة COC

دى اكتر وسيلة بتستعمل فى امريكا واوروبا والدول المتقدمة (فى امريكا ٦٥% من وسائل منع الحمل هى الاقراص المركبة)

طبعا دى اكتر وسيلة فعالة بس مش مع الست المصرية الى بتنسى هى طبخت ايه؟

طبعا علشان هى اكتر وسيلة بتستعمل فهى اكثر وسيلة تم دراسة مشاكلها

الأول طبعا لو الست اختارت الاقراص المركبة **ايه هيا المميزات بتاعتها**

١) انت الى بتاخديها بنفسك مش محتاجة تيجى لحد يركبهالك وحد يشيلهالك
٢) بتنظم الدورة، وبالتالى بتمنع حدوث تكيسات على المبيض وخلافه
٣) ملهاش سن معين، ممكن الصغيرة او الكبيرة تستعملها بانتظام
٤) مبتأثرش على العلاقة الزوجية
٥) بتقلل فرصة حدوث سرطان الرحم او المبيض (فال الله ولافالك، تف من بقك يادكتور.............ماحدش يقول العبارة دى)

ايه بقا العيوب ⇦ دى هنقولها مع المشاكل الى بتحصل مع COC

ايه هى موانع استخدام الاقراص المركبة؟ اللى لو الست عندها حاجة منهم ممنوع تاخد الاقراص؟

ملحوظة قبل ماتكلم، بالنسبة لـGP أى حاجة من دول موجودة ممنوع تاخد الاقراص المركبة، ممكن الاخصائى يكتبها فى الحالات اللى مش مكتوبة باللون الاحمر

١) المرضعات اذا كان عمر الطفل اقل من ٦ شهور ⊗
٢) ولدت بس مابترضعش، مر على ولادتها اقل من ٣ اسابيع ⊗
٣) تليف بالكبد liver cirrhosis ⊗
٤) ظهور الصفرا مع استخدام الاقراص المركبة jaundice ⊗
٥) ظهور الصفرا مع الحمل gestational cholestasis ⊗
٦) بتتعالج من المرارة "حصوات فى المرارة او التهاب مزمن فى المرارة" gallbladder stones ⊗
٧) جاتلها قبل كدة جلطة فى القلب "الشريان التاجى" - جلطة فى المخ - جلطة فى الشريان الرئوى ⊗
٨) جالها جلطة فى اوردة رجليها قبل كدةDVT ⊗
٩) جالها سرطان فى الثدى "سواء بتتعالج منه او تعالجت منه" breast cancer ⊗
١٠) بتتعالج من ارتفاع ضغط الدم (اعلى من ١٤٠/٩٠)
١١) جالها ضغط مع الحمل او تسمم الحمل pre-eclampsia / gestational hypertension
١٢) عندها السكر بقالها اكتر من ٢٠ سنة بتاخد علاج للسكر Diabetic for > 20yrs
١٣) عندها السكر وجالها مشاكل نتيجة السكر زى مضاعفات بالشبكية diabetic retinopathy - مضاعفات بالكلى diabetic nephropathy - التهابات بالاعصاب diabetic neuropathy - جلطات بالشرايين chronic limb ischemia / diabetic foot
١٤) عندك عوامل خطورة للاصابة بامراض الشريان التاجى والقلب (سن كبير اكبر من ٤٥ سنة - بتدخن - تخينة - عندها السكر - الضغط)
١٥) بتدخن وعمرها اكبر من ٣٥ سنة
١٦) ولدت ومابترضعش وبقالها اكتر من ٣ اسابيع بس عندها اى حاجة من الحاجات دى (ولدت قيصرى - نقلت دم اثناء او بعد الولادة - عندها سمنة "تخينة" - بتدخن) ⇦ دى تستنى لحد ٦ اسابيع بعد الولادة (بعد الاربعين)
١٧) بيجيلها صداع نصفى بلا اعراض منذرة common migraine وعمرها اكبر من ٣٥ سنة
١٨) بيجيلها صداع نصفى مع اعراض منذرة classic migraine فى اى سن
١٩) عمرها اقل من ٣٥ سنة والاقراص المركبة بتزود حدوث نوبات الصداع النصفى بلا اعراض منذرة
٢٠) المريضات الى بيتعالجوا من الصرع epilepsy او بيستخدموا ادوية الصرع الى هيا:-
فينيتوين [*ايبانوتين*]
كاربامازبين [*تيجريتول - تيجرال - نيوروتوب*]
توبريمات [*توباماكس - توبريمات*]
اوكساكاربازيبين [*تريليبتال*]
فينوباربيتون [*سومناليتا*]
لاموتريجين [*لاميكتال*]
٢١) عنها نزيف مهبلى لم يشخص سببه
٢٢) عندها انقطاع فى الدورة amenorrhea ولم يشخص سببها

بعد ماسألت العيانة على كل الاسئلة الرهيبة دى، بس بيحدد هل العيانة تاخد الاقراص ولا لأ

بعد كدة الفحص الوحيد الى المفروض اعمله هو قياس الضغط ← لو طلع اكبر من ٩٠/١٤٠ بقول للعيانة تستنى وماتاخدش الاقراص وتابع الضغط بتاعها لمدة اسبوع يوم اى ويوم لأ وتجيبلك القرايات بعد اسبوع، لو طلع عندها ضغط خلاص باكتب علاج للحالة او احولها لاخصائى واكتبلها على اى وسيلة تانية غير "الحقن الشهرية والاقراص المركبة"

<u>أمتى العيانة تبدأ تاخد الاقراص:-</u>

لو العيانة مابتستعملش اى وسيلة والدورة بتجيلها منتظمة: بتستنى لحد اول يوم فى الدورة "اول يوم الدورة بدئت تنزل وتبدأ تاخد الاقراص"

فيه طريقتين تانيين: الطريقة الاولى: انك تستنى لحد ٥ يوم فى الدورة، دى طريقة مصرية علشان تتاكد ان ده دم دورة مش حاجة تانية

الطريقة الامريكية: الست بتستنى لحد اول يوم احد Sunday من بداية الدورة، ليه؟ علشان كل الاقراص المركبة اول قرص فى الشريط مكتوب عليه يوم الاحد، فالست تبدأ تاخد الاقراص بترتيب ايام الاسبوع فمتنساش انها ماتاخدش القرص، بس الطريقة دى محتاجة عازل او وسيلة مؤقتة لمنع الحمل زى الواقى الذكرى - مبيدات الحيوانات المنوية

لو العيانة لسة والدة طبيعى و<u>مابترضعش</u>: فى الاسبوع الرابع بعد الولادة (من اليوم ٢١ - ٢٨ يوم)، لو بعد كدة بيتستنى لحد نزول الدورة

لو العيانة ولدت قيصرى او حصلها اى مشاكل مع الولادة "نزيف - نقل دم": بعد الاربعين "النفاس" <u>ومابترضعش او بترضع طبيعى + صناعى</u>: بعد ٦ اسابيع بالظبط بعد الولادة (بعدالاربعين)، لوبقالها اكتر من ٦ اسابيع (٤٢ يوم) لو الدورة بدئت تجيلها تعامل معاملة الست الى مابتاخدش وسيلة، لو الدورة ماجاتلهاش تعمل اختبار حمل لو طلع سلبى تبدأ تاخد الاقراص و فى اول ٧ ايام تستعمل وسيلة وقاية اخرى (منع الجماع - الواقى الذكرى - مبيدات الحيوانات المنوية)

لو العيانة <u>بترضع نضيف</u> - مابيجلهاش الدورة - والرضاعة الطبيعية حصرية ١٠٠% بترضع طبيعى فقط ولاتستعمل اى وسيلة: بعد ٦ شهور من الولادة (مع اول الشهر السادس يعنى الطفل يجى يتطعم وهى تبدأ تاخد الاقراص) او بمجرد انها بدئت تاكل الطفل، تديله اى حاجة تانية مع اللبن، او لو الدورة بدئت ترجعلها تبدأ تاخد الاقراص بمجرد نزول الدورة فى اول ٥ ايام

لو العيانة بتستعمل وسيلة تانية لتنظيم الاسرة وعايزة تغير الوسيلة

- اللولب: بمجرد ماتشيل اللولب تبدأ تستعمل الاقراص المركبة
- حبوب الرضاعة POP: اول مابتوقفها على طول، لو وقفتها بقالها اكتر من ٥ ايام، تستنى لحد مالدورة الجاية
- الحقن الشهرية: فى ميعاد الحقنة القادمة او بعدها فى خلال اسبوع، لو اكتر من اسبوع تستنى لحد نزول الدورة الجاية

دلوقتى بقا هنتكلم عن

<u>مشاكل الاقراص المركبة COC complications</u>

<u>رقم ١ واهم شكوى، العيانة تعمل ايه لو نسيت الاقراص</u>

لو نسيت قرص واحد او قرصين (١) فقط ← تاخد القرص الى نسيته اول ماتفتكر، وتكمل باقى الشريط عادى، حتى انها ممكن تاخد القرصين (القرص الى نسيته وقرص النهاردة مع بعض) مافيش مشاكل

لو نسيت ٣ اقراص او اكتر (3 ↑) ← بتاخد أخر قرص نسيته وباقى الاقراص الى نسيتها بترميها

بتستخدم وسيلة وقاية اخرى لمنع الحمل لمدة ٧ ايام زى الواقى الذكرى - منع الجماع - مبيدات الحيوانات المنوية

لو حصل جماع فى خلال الـ٥ ايام الماضية بتستخدم وسيلة منع الحمل الاضرارية "***Contraplan*** II 1×2"

بعد كدة لو الاقراص دى كانت فى اول ١٤ قرص (باقى فى الشريط اكتر من ٧ اقراص بتكمل الشريط عادى وتاخدى راحة ٧ ايام عادى)

لو الاقراص دى كانت فى اخر ٧ اقراص (باقى فى الشريط اقل من ٧ اقراص) بتكملى الشريط وتبدئى شريط جديد بدون راحة بين الشريطين

لو الست بتنسى كتير اكتبلها على طريقة تفتكر بيها اخد الاقراص، زى مثلا تحطها على الكوميدينوا جمب السرير قبل ماتنام او اول ماتصحى من النوم تاخدها، ممكن تحطها فى درج التلاجة بس على الوش بحيث انها اول ماتفتح التلاجة تفتكر تاخدها، ممكن تفكر نفسها بحاجة معينة هى بتعملها بانتظام زى مثلا انها تاخد الاقراص مع وجبة معينة الفطار او الغدا او العشا، او مع حاجة معينة زى الصلاة، او مع عادة معينة زى مثلا هى متعودة تروق الحمام العصر كل يوم تفكر نفسها انها تاخد القرص قبل ماتروق الحمام او اول مارتجع من الشغل و هى بتشتغل، ودلوقتى زمن الكمبيوتر و الموبايلات ممكن تكتب ملف على الكمبيوتر يفكرها انها تاخد القرص اول ماتفتح

الكمبيوتر، او ممكن تنزل برنامج على الموبايل زى برنامج الاذان علشان ينبهها انها تاخد القرص فى وقت معين، او ممكن تكتب ورقة فى المطبخ تفكرها بانها تاخد الاقراص بتاعة منع الحمل

لو بعد ده كله لسة بتسنى وبتتلخبط "دى ماتبقاش ست امال بتجيب حاجات البيت من السوق ازاى" حولها على وسيلة تانية لاتحتاج الى تذكير يومى زى حقن الـ٣ شهور ، كبسولات امبلانون تحت الجلد كل ٣ سنوات او اللولب النحاسى كل ١٢ سنة

نزيف غير منتظم "تنقيط فى وسط الدورة"

الأول بتسال العيانة، هل بتاخد الاقراص بانتظام كل يوم ولا كل شوية بتنسى والشريط يخلص فى شهرين،

لو العيانة منتظمة فى أخد الاقراص طمنها وقولها ان "ده عادى والدم ده هيختفى مع استمرار استعمال الاقراص بانتظام، بس مش عايزك تلخبطى وتنسى وماتخافيش الدم ده مافيش منه اى مشاكل"

لو العيانة مش منتظمة فى أخد الاقراص بتعملها اختبار حمل baby check ولو طلع ايجابى (+) خلاص ده bleeding in early pregnancy

بعد كدة بتتعامل مع الحالة زى اى حالة abnormal vaginal bleeding، لو لقيت سبب عالجه او حولها على حسب ماتقضتى الحالة

لو لايوجد اى سبب سوى بدء استعمال الاقراص المركبة

الاول بكتبلها روشتة علاج علشان توقف النزيف الى هيا

- ***Ponstan-Forte / Brufen-Retard*** 800 قرص كل ٨ ساعات حتى توقف النزيف
- ***Kapron / Cyclokapron*** 500 قرصين كل ٨ ساعات حتى توقف النزيف
- ***Dicynone / Haemostop*** 250 قرص كل ٨ ساعات حتى توقف النزيف
- ***Daflon / Dafrex*** 500 قرص كل ٨ ساعات حتى توقف النزيف

لو النزيف فضل موجود (بعد ٥ ايام من العلاج) بتمشى على حاجة من ٢ بشرط عدم وجود سبب يمكن علاجه

١ ⇦ بخليها تاخد اقراص منع الحمل المركبة قرصين (٢) بدل قرص واحد فى اليوم لمدة اسبوع وبعدين تكمل قرص مرة واحدة فى اليوم لمدة ٢١ يوم ثم راحة لمدة ٧ ايام ثم تبدأ عادى شريط جديد قرص مرة واحدة فى اليوم

٢ ⇦ او اخليها تاخد الاقراص عادى قرص مرة واحدة فى اليوم وازود عليها اقراص ***Premarin*** 0.625 tab قرص مرة واحدة فى اليوم لمدة اسبوعين (١٤ يوم) وبعدها تكمل باقراص منع الحمل لوحدها مرة واحدة فى اليوم لمدة اسبوع (٧ ايام) كدة المجموع ٢١ يوم ثم تاخد راحة لمدة ٧ ايام ... ثم تبدأ اقراص منع الحمل عادى ٢١ و ٧

لو الموضوع تكرر كذا مرة (اكتر من ٣ دورات - ٣ شرايط) بغيرلها نوعية اقراص منع الحمل

هنا بقا نتكلم شوية عن اقراص منع الحمل وتركيباتها

النوع الى الستات اغلبها بيستخدمه هى الاقراص بتاعة وزارة الصحة المصرية ميكروسيبت ***Microcept*** الى هو الشريط بـ٧٥ قرش ده تركيبته عبارة عن (Ethinyl-Estradiol 30μg + Levonorgestrel 150μg) الليفونورجستريل ده 2nd Generation progestin فلو انت عايز تغير الاقراص علشان النزيف وسط الدورة بغيرها بحاجة فيها

كمية Ethinyl-Estradiol كبيرة شوية زى ***Cilest*** دى فيها 35μg بدل 30μg (الخمسة ميكروجرام دول يفرقوا كتير مع النزيف)

او نوعية فيها 3rd generation progestin زى برده ***Cilest*** فيها Norgestimate 0.25mg

الى احسن منه شوية هو ***Gynera*** ده عبارة عن (EE 30μg + Gestodene 75μg) ده الشريط بـ١٧ جنية

احسن تركيبة فى السوق هي ياسمين ***Yasmin*** ودى تركيبتها (EE 30μg + Drospirenone 3mg) بس دى اغلى حاجة بـ٤٠ جنية

يعنى لو هنكتبهم فى جدول

Name	Estrogen base	Progestin base	Price
Microcept	Ethinyl-Estradiol 30μ	Levonorgestrel 0.15	1
Cilest ©	Ethinyl-Estradiol 35μ	Norgestimate 0.25	15
Marvelon ©	Ethinyl-Estradiol 30μ	Desogestrel 0.15	15
Gynera ©	Ethinyl-Estradiol 30μ	Gestodene 0.075	17
Yasmin ©	Ethinyl-Estradiol 30μ	Drospirenone 3mg	٤٠

بيجرب النوعية الجديدة لحد ٣ دورات 3 cycles لو لسة النزيف موجود بغير على نوعية تانية

ملحوظة لو النزيف فضل موجود او ظهر بعد استعمال الاقراص لمدة ٣ شهور كدة النزيف مش بسبب الاقراص ولازم ادور على سبب تانى عضوى ليه

انقطاع الدورة الشهرية (عدم نزول دم الحيض الشهرى) amenorrhea

الأول اتاكد ان العيانة بتاخد الاقراص بانتظام كل يوم، ومابتنساش الاقراص

ثانيا اتاكد ان العيانة بتسيب ٧ ايام راحة بعد ماتخلص الشريط

لو الاتنين الى فوق ماشيين كويس (بتاخد الاقراص قرص مرة واحدة لمدة ٢١ يوم وراحة لمدة اسبوع) او لقيتها بتلخبط فى الاقراص وبتنسى على طول -> اعملها اختبار حمل ⇦baby check لو طلع ايجابى (+) الف مبروك يامدام ووقفى استعمال الاقراص خالص علشان مانضرش الجنين "البيبى" والعيل ده رزق وربنا هو الى بيرزق

لو طلع سلبى طمنها وقولها ان ده شيء عادى وهو مش شرط ينزلها دم الدورة الشهرية period كل شهر بس تكمل استعمال الشريط لمدة ٢١ يوم وتريح ٧ ايام ولو المشكلة اتكررت ترجعلك تانى الشهر الجاى

لو طلعت مابتريحش ٧ ايام (كل الشرايط فى مصر ٢١ قرص مافيش عندنا شريط ٢٨ قرص) فاهمها انها لازم تريح ٧ ايام علشان ينزل عليها الدورة والشريط الجديد تكمله عادى وبعدين تريح ٧ ايام وتبدأ شريط جديد

لو الموضوع اتكرر عليها الشهر التانى وبرده اتاكدت ان العيانة ماشية كويس (٢١ + ٧) اعملها تانى اختبار للحمل ⇦ زى الى فوق لو طلع سلبى طمنها وقولها تجيلك الشهر الجاى لو الموضوع فضل موجود

لو الموضوع فضل موجود لحد ٣ دورات amenorrhea for 3 months واختبار الحمل كل مرة يطلع سلبى ⇦ خليها توقف اقراص منع الحمل خالص وحولها لاخصائى او استشارى يعرف سبب 2ry amenorrhea الى عندها

الصداع headache

احنا قولنا من الاول لو المنتفعة الست عندها صداع نصفى كلاسيكى، الى هو بيظهر قبله اعراض منذرة زى ومضات / هالات ضوئية / خطوط ملونة / كتمة فى الصوت classic migraine with aura دى ممنوع تاخد اقراص منع الحمل المركبة

لو الست بيجيلها صداع نصفى شائع الى هو صداع على ناحية واحدة من الراس بيستمر لدقائق او ساعات على شكل نبضات / خبط / ترقيع وبيزيد مع الصوت العالى / الضوء العالى / الضوضاء وممكن معاه غثيان او قىء ويتكرر اكثر من مرة على مدار العمر ولكن لايسبقه اعراض منذرة common migraine without aura دى لاتستعمل الاقراص المركبة فى حالتين، لو عمرها اكبر من ٣٥ سنة او لو نوبات الصداع النصفى بدئت تظهر اكتر مع استعمال الاقراص المركبة

الى فاضلنا بقى هو الصداع العادى Tension headache...

الأول لازم نفهم هى اقراص منع الحمل المركبة العادية بتعمل صداع ازاى ⇦ هى بتعمل عندى ٣ اشكال من الصداع

١- بتزود حدوث نوبات الصداع النصفى common migraine عن طريق estrogen فلهذا لو الاقراص زودت نوبات الصداع النصفى علاجها اوقف الاقراص المركبة وادور على وسيلة اخرى غير هرمونية (اللولب النحاسي)
٢- بتعمل salt and water retention فبتزود الضغط BP ↑ ودى هنتكلم عنها كمان شوية
٣- اكمنها بتعمل معايا Na & H_2o retention فبتعمل معايا tension headache

لو عملت معايا tension headache صداع عادى نتيجة Na & H_2o retention من غير ماترفع الضغط HTN فى الحالة دى:
اولا بستثنى اى سبب أخر عضوى / نفسي يكون هو السبب فى الصداع زى التهاب الجيوب الانفية - الانيميا - السكر - عيوب الابصار... الخ
لو لايوجد اى سبب أخر غير البدء فى استخدام اقراص منع الحمل المركبة؛ يعنى الصداع حصل فى اول ٣ شهور من بداية استعمال الاقراص........ بكتب للعيانة على العلاج ده مع التعليمات

- ***Brufen*** 400 tablet قرص كل ٨ ساعات حتى توقف الصداع
- او***Paracetamol*** 500 قرصين كل ٨ ساعات عند اللزوم
- + الاقلال من تناول الملح والبعد عن الموالح والمخللات
- + الاكثار من شرب الشاى والقهوة

لو فضل الموضوع مستمر اكتر من دورتين "شهرين" ⇦ حول العيانة على نوع اقراص فيها EE اقل ونوع احسن فى progestin base زى ***Gynera / Yasmin***

لو الموضوع فضل مستمر بعد تغيير الاقراص، او ظهر بعد ٣ شهور من بدء استخدام الاقراص، دور على سبب تانى او حول الحالة لاخصائى نفسية وعصبية لمعرفة السبب

ملحوظة: لو الصداع بيظهر فى الـ٧ ايام راحة الى العيانة بتوقف فيهم الاقراص ويرجع يخف مع استعمال الاقراص بنحول العيانة على حاجة اسمها الاستخدام المطول او الاستخدام المستمر لاقراص منع الحمل المركبة

الاستخدام المطول extended use (٨٤ + ٧): الست تبدأ تاخد ٤ شرايط اقراص مركبة بلا انقطاع يعنى (٢١ + ٢١ + ٢١ + ٢١) يعنى ماتريحش ٧ ايام بين الشرايط وبعضها وبعد ماتخلص ٤ شرايط تريح ٧ ايام وتبدأ من جديد تانى (٢١ + ٢١ + ٢١ + ٢١ + ٧) يعنى هى هتريح ٤ مرات بس فى السنة، علشان كدة بعض الاخصائيين بيقولو عليها الطريقة الموسمية seasonal use

الاستخدام المستمر (٢١ + ٢١ + ٢١ +........مالانهاية): الست تبدأ تاخد شرايط منع الحمل بلاانقطاع، بدون راحة ٧ ايام بين الشرايط تخلص شريط تخش فى الى بعده على طول، الطريقة دى لها مميزات كتيرة واغلب الامريكيات بدئوا يستعملوها ومن اهم المميزات دى better compliance يعنى مش هتقعد تعد كل شهر عدى ٧ ايام ولا لأ وخاصة ان اللخبطة بتظهر مع اول ايام فى استعمال الشريط، ثانيا بتريحهم من لبس الفوط الصحية always او التامبون tampon فبالتالى الست تلبس الى هي عايزاه فى اى وقت بدون قلق وتروح الشغل كل يوم باستمرار وتلبس البكينى فى اى وقت براحتها وتهيص يعنى، كمان لقوا الطريقة دى بتقلل حدوث الانيميا فى الستات علشان مافيش عندى monthly bleed الى هو اهم سبب للانيميا فى الستات، وكمان بتريحهم من اعراض ماقبل الدورة pre-menstrual syndrome الى هي صداع ووجع فى صدرها وشوية اسهال او ترجيع، كمان لقوا الستات دول اقل عرضة فى حدوث هشاشة العظام بعد سن اليأس

عيبها بقا: اولا بتعمل artificial amenorrhea يعنى الست مابيجلهاش دورة خالص وبالتالى بعض الستات يحسوا انهم عجزوا بدرى وزيهم زى الستات الى فى سن اليأس مالهومش لازمة يعنى عامل نفسي فاغلب الستات الشرقيات عامة مابيحبوش الحكاية دى، ثانيا بتبقى شوية costly على الست يعنى هيا بدل مابتستعمل ١٣ شريط فى السنة هتستعمل ١٧ شريط، اهم عيوب بقا والى بتخلى الدكاترة نفسها ماتنصحش بهذا الاستخدام لكل الستات اولا ان الست دى لو حملت got pregnant على الاقراص مش هنعرف الا بعد فوات الاوان تكون بطنها بدئت تكبر او ظهر عليها اعراض بداية الحمل (غثيان وقيء صباحى - وجع فى الثدى - غممان نفس والبعد عن الطعام - زيادة عدد مرات التبول - زيادة الحساسية للروائح) او لو بدء ينزل عليها نزيف bleeding in early pregnancy ايا كان سببه، او المصيبة الاكبر لو جالها مرض بيعمل amenorrhea هى مش هتعرف وهنتأخر فى تشخيص المرض.... المشكلة التانية هو زيادة الاعراض الجانبية للهرمونات الى هيا (زيادة الوزن - ارتفاع الضغط الدموى - زيادة حدوث جلطات بالاوردة والشرايين - زيادة طفيفة فى الاصابة بمرض سرطان الثدى)

ظهور ارتفاع الضغط مع استعمال اقراص منع الحمل HTN

لو العيانة بتتعالج من ارتفاع الضغط او عندها تاريخ مرضى بارتفاع الضغط مع الحمل gestational HTN او تسمم الحمل pre-eclampsia ممنوع تاخد اقراص منع الحمل المركبة

المفروض العيانة كل مرة لما تيجى تاخد الشريط حضرتك تقيسلها الضغط، فى اى مرة تقيسلها الضغط لقيته اعلى من ٩٠/١٤٠

لو كان اعلى من ١٠٠/١٦٠ والعيانة completely resting يعنى قاعدة بقالها ٥ دقائق على الأقل، وماتكونش خدت حاجة بترفع الضغط زى شرب شاى كتير / قهوة / ادوية علاج البرد والانفلونزا ⇦ دى كدة خلاص HTN patient مريضة ضغط وعليها انها توقف استعمال اقراص منع الحمل المركبة وتستعمل وسيلة تانية

لو كان بين ٩٠/١٤٠ ⇦ ٩٩/١٥٩ دى تاخد وسيلة مؤقتة لمنع الحمل لمدة ٥-٧ ايام (منع الجماع - واقى ذكرى - مبيدات الحيوانات المنوية ***Contraseed*** vaginal pessary) وتقيس الضغط بتاعها كل يومين مرة لمدة ٣ قياسات متتالية، لو قياسين اعلى من ٩٠/١٤٠ ⇦ دى خلاص مريضة ضغط، دى تحولها على وسيلة تانية غير الاقراص و تابع مع دكتور باطنة علشان تعالج الضغط

لو الضغط بتاعها فى القياسات التلاتة طلع اقل من ٩٠/١٤٠ ⇦ دى تابع الضغط بتاعها باستمرار و اول مايبدأ يطلع تانى توقف اقراص منع الحمل وتمشى على وسيلة تانية

ⓘ ملحوظة: لو العيانة ضغطها بين ٨٥/١٣٠ الى ٨٩/١٣٩ ⇦ ده بيسموه دلوقتى pre-hypertension ودى بتحتاج life style modification و salt restriction .... يعنى تلعب رياضة وتتحركلها حبتين وتقلل الملح فى الاكل وتبعد عن المسبك وتنصحها تبطل اقراص منع الحمل المركبة لأن فيها هرمونات بتزود ارتفاع الضغط والافضل لو تستعمل وسيلة تانية

غثيان او ترجيع (قيء) بعد تناول الاقراص

الأول زى اى حاجة تتطمن ان العيانة بتاخد الاقراص بانتظام كل يوم، لانها لو بتلخبط ممكن يكون القيء ده بسبب الحمل مش الاقراص

بتقولها على تعليمات علشان لو رجعت مع الاقراص:-

- بتاخد الاقراص فى وسط الاكل او قبل النوم على طول
- لو رجعت على طول بعد ماخدت القرص، تاخد قرص تانى علشان تضمن فعالية الاقراص
- لو الترجيع فضل موجود ممكن تكتبلها على ادوية ضد الترجيع تاخدها قبل ماتاخد الاقراص زى
  - ***Primperan*** / ***Meclopram*** tablet قرص عند اللزوم
  - او ***Motilium*** / ***Motinorm*** / ***Gastromotil*** tab قرص عند اللزوم

لو الترجيع ده موجود على طول ملوش علاقة بتناول الاقراص او ظهر بعد فترة من استعمال الاقراص ⇦ يعامل معاملة الترجيع لاى سبب آخر

ألام بالثدى، تقل او وجع بالثدى

قد يصاحب تناول الاقراص ظهور الام بالثدى، لو العيانة بدء يجيلها وجع فى صدرها مع الاقراص، الاول تاكد من عدم وجود اى سبب عضوى تانى زى fibroadenosis او اى benign / malignant lesion فى الثدى وممكن تحتاج تعمل sono-mamography فى بعض الحالات

لو مالقيتش اى سبب ⇦reassurance طمن العيانة واكتبلها على اى مسكن زى ***بروفين*** ٤٠٠ قرص ٣ مرات يوميا عند اللزوم + تلبس حمالة ترفع صدرها و تكون من القطن + تعمل كمادات ماء دافية على صدرها

زيادة فى الوزن

اغلب الوسائل الهرمونية بتزود الوزن نسبيا لكن مش بالدرجة الى هي، بس لو الست حست ان وزنها بيزيد مع الاقراص فهمها ان ده بسبب نمط التغذية "طريقة الأكل" الى الست بتاكل بيه وهى لازم تظبط اكلها علشان تخس، تزود الخضروات والفواكه وتقلل من المحشي بكل انواعه والطبيخ "اللوبيا - الفاصوليا - البامية - الكوسة - البسلة" وتقلل من اللحوم وخاصة الملبسة والضاني ..... الخ

دى كدة المشاكل اللى ممكن تقابلك مع اقراص منع الحمل المركبة نيجى بقا للوسيلة التالتة

(٣) حبوب الرضاعة POP

دى بالنسبة ليا افشل طريقة مع الست المصرية وانا عن نفسي مابحبهاش وبالنسبة لى الحقن الشهرية برقبتها

الاول زى اى وسيلة تنظيم اسرة، الست هتسألك عن مميزات وفوائد الوسيلة، ايه بقا **مميزات حبوب الرضاعة؟**

١) ممكن تستخدم فى الستات الى بترضع بامان يعنى مبتأثرش على الرضاعة الطبيعية
٢) ملهاش سن معين ممكن الصغيرة او الكبيرة تستخدمها عادى
٣) لو الست مش هتقدر تستخدم الاقراص المركبة ممكن تمشى على حبوب الرضاعة فى بعض الحالات

بعد كدة طبعا الست هتسالك عن **موانع استخدام حبوب الرضاعة؟**

١) امراض الكبد زى تليف الكبد / التهاب فى الكبد
٢) جاتلك الصفرا قبل كدة (مع الحمل / مع استخدام اقراص منع الحمل)
٣) جاتلها جلطة قبل كدة فى اوردة الساق DVTواتحجزت فى قسم الجراحة
٤) جاتلها جلطة قبل كدة فى الشريان الرئوي PE ودخلت عناية مركزة
٥) جالها او بتتعالج من سرطان فى الثدى Breast cancer
٦) بتاخد ادوية لعلاج الصرع زى

Phenytoin [***Epanutin***]

Carbamazepine [***Tegretol*** - ***Neurotop*** - ***Tegral***]

Oxycarbazipine [***Trileptal***]

Phenobarbitone [***Sominaletta***]

Topiramate [***Topamax***]

٧) لو لسة بقالها اقل من ٦ اسابيع (٤٠ يوم) بعد الولادة وبترضع / او اقل من ٤ اسابيع ومابترضعش
٨) الست الى بيجلها صداع نصفى مع اعراض منذرة classic migraine
٩) لو الست ظهرت عليها اعراض Ischemic heart disease (IHD - CAD) مع استعمال حبوب الرضاعة

طب مين الست الى ماتقدرش تاخد اقراص مركبة COC بس تقدر تاخد حبوب الرضاعة POP؟

١) الست الى بترضع فى اول ٦ شهور breast feeding
٢) الست الى بتشرب سجاير smoking
٣) الست الى عندها الضغط
٤) الى عندها صداع نصفى سواء صداع نصفى بدون اعراض منذرةcommon migraine سواء سنها اقل او اكبر من ٣٥ سنة
٥) اليت الى بتتعالج من IHD وماشية على العلاج و controlled او risky for IHD

أمتى الست تبدأ تاخد حبوب الرضاعة؟

- لو الست والدة وبترضع طبيعي ١٠٠% exclusive breastfeeding: تبدأ تاخدها من آخر الاسبوع السادس (بعد الاربعين)
- لو الست والدة وبترضع جزئيا (رضاعة طبيعية + اى شيء آخر): تبأ تاخدها بعد الاسبوع السادس (بعد الاربعين)، لو مر اكتر من ٦ اسابيع تاخدها واول يومين تاخد وسيلة تانية لمنع الحمل (منع الجماع - واقى ذكري - vaginal supp ***Contraseed***)
- لو الست والدة ومابترضعش: بعد مرور ٤ اسابيع (شهر) بعد الولادة
- لو الست بتجيلها الدورة (بترضع او بدون رضاعة): فى اول ٥ ايام من نزول دم الدورة
- لو مر اكتر من ٥ ايام على اول يوم فى نزول دم الدورة: تاخد حبوب الرضاعة طالما انت متأكد انها مش حامل، اول يومين تاخد وسيلة اخرى لمنع الحمل (واقى ذكرى - منع الجماع - vaginal supp ***Contraseed***)، ممكن تاخد اقراص منع الحمل الاضطرارية ***Contraplan*** II قرص كل ١٢ ساعة لو حصل جماع فى الايام الثلاثة الماضية
- لو الست لاتحيض او مر اكتر من ٦ شهور على الولادة والدورة لسة مارجعتش: تعملها الاول احتبار حمل ⇦ طلع سلبي تبدأ تستخدم الحبوب وتستعمل وسيلة تانية لمنع الحمل فى اول يومين (واقى زكرى - منع الجماع - vaginal supp ***Contraseed***)
- لو الست هتشيل اللولب: بمجرد ماتشيل اللولب تبدأ تستخدم حبوب الرضاعة
- لو الست متحولة من وسيلة هرمونية تانية (الاقراص المركبة - الحقن الشهرية - **Implanon**): بمجرد ايقاف اقراص منع الحمل المركبة، او بمجرد ايقاف الوسيلة التانية طالما عملتلها اختبار حمل baby check وطلع سلبي

مشاكل حبوب الرضاعة

الأول لازم نفهم ايه هي حبوب الرضاعة علشان نفهم مشاكلها

بص ياسيدي وياستي؛ صليت بينا على النبي ﷺ، دي حبوب تركيبتها انها موجود فيها progestin فقط بس بكمية قليلة جداً، اقل حتى من الى موجود فى الاقراص العادية COC، يعني رحمني من مشاكل متعددة الى هيا (الضغط و السكر وزيادة الوزن والصداع النصفي وغيرها) لكن نتيجة ان الهرمون دة موجود بنسبة قليلة فانا لازم احافظ على المستوى بتاعه فى الدم ثابت، فعلشان كدة أهم حاجة هو **"الست تأخد حبوب الرضاعة كل يوم <u>فى نفس الميعاد</u> بالظبط بدون توقف"** يعنى مافيش راحة طول ماهى بتستعملها،

النقطة التانية ان بسبب الهرمون ده موجود بنسبة قليلة جداً فالافضل لو بيستخدم فى الستات المرضعات breastfeeding باعتبار ان الرضاعة الطبيعية لوحدها وسيلة منع حمل طبيعية lactational amenorrhea method، فلما استخدمها مع حبوب الرضاعة بيزود efficacy لحبوب الرضاعة (من نسبة حدوث حمل "فشل الوسيلة" ٣ لكل ١٠٠ ست فى السنة الى ٠,١ لكل ١٠٠ ست فى السنة الواحدة)

حبوب الرضاعة الى موجودة فى السوق المصري ٤ أنواع

Name	Progestin base	Price
Exluton ©	Lynestrenol 0.5	7.75
Levo-Nor	Levonorgestrel 0.03	7
Microlut ©	Levonorgestrel 0.03	10
Micronor ©	Norethisterone	13

الاقراص بتاعة وزارة الصحة هى *Levo-Nor* شريط ٢٨ قرص

يعنى لو قارنا تركيبة ***Levo-Nor*** بتركيبة ***Microcept***، هلاقى ان الميكروسيبت تحتوى على Levonorgestrel 0.15mg بينما الليفونور بيحتوى فقط على Levonorgestrel 0.03mg يعنى ⅕ الكمية الموجودة فى الميكروسيبت !

أهم مشكلة هو نسيان حبوب الرضاعة؟ او الست ماخدتهاش فى ميعادها !

اولا لو الست اتاخرت اكتر من ٣ ساعات 🕒 عن ميعادها، دى بتعامل معاملة الست الى نسيت حبوب الرضاعة ⇦ الست دى تاخد الحباية اول ماتفتكرها "وممكن تاخد حبايتين مع بعض لو اتاخرت يوم كامل عن اخد الحباية" وتستخدم وسيلة أخرى لمنع الحمل لمدة ٤٨ ساعة "يومان" زى (منع الجماع - الواقى الذكرى - ***Contraseed*** vaginal supp)

لو الست **بتجيلها الدورة بانتظام** مع الاستعمال المستمر لحبوب الرضاعة، وحدث جماع فى الخمس ايام السابقة لنسيان الحباية ⇦ تستعمل اقراص منع الحمل الاضطرارية 2×1 ***Contraplan*** II ثم تكمل على حبوب الرضاعة بعد ١٢ ساعة من استخدام ***Contraplan*** II وتستعمل وسيلة منع حمل اخرى لمدة يومان زى (منع الجماع - الواقى الذكرى - ***Contraseed*** vaginal supp)

لو الست رجعت "قيء" فى خلال ساعتين من تناول الحباية ⇦ تاخد حباية تانية، لو رجعت تانى، تاخد حباية تانى بعد استعمال اقراص ضد الترجيع زى البريمبران ***Primperan*** tablet وترجع تاخد حباية تانية وماتنساش تخليها تستعمل وسيلة منع حمل اخرى لمدة يومان

المشاكل فى دم الدورة الشهرية؟

عدم نزول دورة شهرية مع حبوب الرضاعة؟

لو الست بترضع breastfeeding especially if exclusive 100%: طمن الست وقولها ده عادى وموجود فى ٦٠% من الستات الى بترضع طبيعى والدورة هتفضل مقطوعة لحد الشهر السادس وممكن تفضل مقطوعة لحد ماتكملى السنة ودى مافيش منها خوف بس انت لازم تفضلى تاخدى الحبوب بانتظام علشان مايحصلش حمل !

لو الست مبترضعش not lactating: طمنها بعد ماتستثنى وجود حمل، وبعد ماتطمن على انها بتاخد حبوب الرضاعة بانتظام وفى نفس الميعاد كل يوم، قولها ان ده عادى وان الدورة هترجعلها تانى بمجرد ماتوقف الاقراص وده مافيش منه اى مشاكل وان ده مش معناه وجود اى مشاكل معايا بس هى لازم تفضل تاخد حبوب الرضاعة بانتظام علشان مايحصلش حمل .

حدوث تنقيط او نزيف غير منتظم فى وسط الدورة الشهرية Metrorrhagia

الاول اتاكد انها بتاخد حبوب الرضاعة بانتظام وفى نفس الميعاد كل يوم، لو الدنيا ماشية سمبتيك خلاص طمنها وقولها ان ده شيء عادي وبيحصل مع اغلب الستات الى ماشية على حبوب الرضاعة فى اول ٣ شهور وان الدم ده هيختفى مع الاستمرار المستمر لحبوب الرضاعة، وان الرضاعة الطبيعية فى حد ذاتها هى نفسها بتعمل تنقيط او عدم انتظام فى الدورة وبالنسبة ليها هى ممكن تاخد الروشتة دى لحد مالتنقيط يقف

- ***Ponstan-Forte*** 500 / ***Brufen-Retard*** 800 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Kapron*** 500 قرصين ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Dicynone*** / ***Haemostop*** 250 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Daflon*** / ***Dafrex*** 500 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Haemoton*** caps علشان مايحصلش انيميا⇐كبسولة مرة واحدة بعد الغداء لمدة ٩٠ يوم

لو النزيف فضل موجود بعد ٣ شهور (٨٤ يوم من الاستعمال) او ظهر بعد هذه الفترة (ماكنش موجود وظهر بعد مرور ٣ شهور) ⇦ استثنى اولا اى سبب عضوى سواء general / local / obstetric cause لهذا النزيف، بعدها لو مالقيتش سبب ⇦ ياتحولها على اخصائى نسا وولادة علشان يعرف المشكلة ايه بالظبط او ممكن تغيرلها نوع حبوب الرضاعة الى ماشية عليها بدل الليفونور **Levo-Nor** ماشيها على ***Micronor*** وشوف النزيف هيتظبط ولا لأ

دورة شهرية تقيلة او طويلة Menorrhagia

دى لازم تتطمن ١٠٠% ان مافيش عندك اى مشكلة تانية عضوية هى السبب فى النزيف من اول مرة ولازم تتأكد ان الست ماشية على الحبوب بانتظام وبتاخدها فى نفس الميعاد والا تستثنى نزيف مع الحمل ⇦ لو مالقيتش اى سبب اكتبلها على روشتة النزيف المعتادة

لو الست لم تستجيب او الموضوع ده بدء بعد ٣ شهور من استعمال حبوب الرضاعة ⇦ حولها لاخصائى نسا وولادة

صداع Headache

الاول بدور على سبب عضوى للصداع لان الصداع نادر جداً انه يحصل مع حبوب الرضاعة لكن لو مالقيتش اى سبب عضوى وارتبط الصداع باخد حبوب الرضاعة بكتبلها على مسكن زى

- Ibuprofen 400 1×3 e.g. ***Brufen*** 400 tablet قرص ٣ مرات يوميا عند اللزوم
- Paracetamol 500 1×4 e.g. ***Cetal*** 500 tablet قرص ٤ مرات يوميا عند اللزوم

لو لم تستجيب ⇦ حولها على اخصائى باطنة عامة / نفسية وعصبية على حسب ماتقضتيه الحاجة

ألام بالثدى Mastalgia

لو الست بترضع Lactating⇦ تعامل معاملة الام الثدى مع الرضاعة mastalgia with breast feeding

دى حتة جراحة بس انا دايما بحب اشرحها فاستحملوني

جاتلك واحدة ست بترضع وبتقولك فيه وجع فى صدري أنت عايز تعرف دى ايه؟ هتكشف على صدرها والله من بس المنظر هتعرف تفرق

انت عندك ٤ مراحل لالتهابات الثدى فى الستات

المرحلة الاولى milk engorgement:-

دى الست بتبقى لسة والدة قريب والطفل لسة مش خبير قوى فى الرضاعة فيرضع حبة صغيرة وينام وهى اكمنها مش خبرة مابتعصرش صدرها بعد الرضاعة او بترضع من ناحية واحدة يقوم صدرها الى مابترضعش منه كويس يتملى باللبن فالبلدى كدة يخنزر ويوجعها ⇦ تيجى تبص على صدرها تلاقيه منفوخ زى البالونة Tense وكله بيوجعها لكن اكتر فى جزء معين شوية صغيرة، تتك على صدرها تلاقى سيل منهمر من اللبن صدرها دافى بس مش سخن ومش محمر ولاعندك axillary L.N ولاهى بتسخن no fever⇦ علاجها تعصر صدرها هتقولك مش قادرة تفهمها انها لو ماعصرتش صدرها كويس هيعمل خراج وتخش عمليات، تعصر صدرها على الاقل كل ٤ ساعات يعنى ٦ مرات فى اليوم وتكتبلها على مسكن كويس بس يكون خفيف على معدة الطفل الى بترضعه زى ***Cetafen*** اقراص

المرحلة التانية acute lactational mastitis

دى المدام الى فاتت سابت نفسها من غير ماتعصر صدرها او الالعن لو الطفل طلعله سنان على آخر السادس كدة فالولد يرضع شوية ويعض فى الحلمة شوية فيعملها nipple fissure تدخل معايا infection او لو الام مهملة فى نفسها المهم دى هتجيلك برده بوجع فى صدرها ⇦ هتبص عليه هتلاقيه كله red & congested واكتر حتة حمرا هى Peri-areolar area هتحط ايك عليه هتلاقى صدرها congested و سخن Hot وكله بيوجعها وممكن تلاقى axillary L.N صغيرة كدة وهتلاقى جسمها دافى Low grade fever⇦ دى علاجها Antibiotic against staph زى الهابيوتيك ***Hibiotic*** 1gm 1×2 + مسكن قوى زى ***الفولتارين*** "مش مهم معدة الطفل دلوقتى" + تعصر صدرها كويس جدا ليه لان البكتيريا بتتغذى على اللبن الى موجود فى صدرك يامدام فعلشان الالتهاب ده مايقلبش خراج وتفتحى صدرك فى العمليات

المرحلة التالتة Acute breast abscess

دى غالبا واحدة ست مهملة فى نفسها Low socio-economic standard بالرغم من ان كل الحالات الى انا شوفتها كانت فى مصر الجديدة، دى بقا واحدة ست بدء الموضوع معاها بالتهابات لبنية فى الثدى وماكملتش العلاج، ماخدتش العلاج كويس، ماعصرتش صدرها المهم ⇦ دى هتقولك كلمة جامدة جداً صدري بينقح عليا ومش مخلينى اعرف انام ومسخنى severe throbbing pain with fever،

الكلمة المهمة قوى ومش قادرة حد يلمسه ولا البس هدوم عليه ⇦ هتيجى تبص عليها تلاقى صدرها محمر بس الاحمرار Localized at one quarter "point" يعنى هتلاقى حتة معينة حمرا اوى فى صدرها، صدرها كله بيوجعها بس لما تلمس الحتة دى تصوت وتفضحك وصدرها مولع نار واكتر حتة سخنة هى الحتة الحمرا دى ⇦ دة كدة خراج فى الثدى والف مبروك يامدام هتتحجزى عمليات علشان نفتحهولكunder general anesthesia

المرحلة الرابعة chronic breast abscess

نفرض الست الى فاتت جاتلك يابو العريف وانت ماعرفتهاش ومشيتها على medical treatment على اساس انها Acute lactational mastitis او هى اهملت فى نفسها زيادة وراحت لعم محمد فتحولها تحت بير السلم او دكتور امتياز حب يفتحها فقام فتحها outpatient بامبول ميباكين او هى كانت حالتها المادية تصعب على الكافر فجابت لبخة وحطتها او الدكتور الى فاتحلها الخراج كان مابيراعيش ربنا .... قصص قصص ⇦ المهم دى واحدة جالها خراج فى الثدى وماتعالجتش كويس، المهم دى هتيجى بكلكوعة فى صدرها، الكلكوعة دى لما تتك عليها توجعها tender، كل ٥ - ١٠ - ١٥ يوم تقولك الكلكوعة دى تخلى صدرى يوجعنى اوى during rest، وتسخنى شوية، تروح واخدة مسكن و كبسولتين ***فلوموكس*** الوجع يخف بس الكلكوعة لسة موجودة هى هتجيلك طبعا انت هتشك فى ايه؟ هتشك انها breast cancerوانك خلاص هتشخص mastitis carcinomatosa فهتبعتها تعمل sono-mamography هيقولك انها cystic breast mass with fibrous wall وانها غالبا chronic breast abscess ← دى طبعا هتحولها لاخصائى جراحة علشان يعملها excision ويشيلها mass المهم انها بعد ما تتشال لازم يتعملها histopathology علشان اتاكد انها benign lesion

المهم بقا لو الست كانت مابترضعش بس بتستخدم حبوب الرضاعة ⇦ دى اتأكد الاول ان مافيش معايا اى organic lesion زى fibroadenosis (ANDI) او mass lesion ← لو الدنيا كويسة بنطمنها ونقولها ان الوجع دة عادى مع حبوب الرضاعة وان التقل والوجع الى فى صدرها ده هيقل مع الاستعمال المستمر للأقراص وبنديها تعليمات (تعمل كمادات مية دافئة على صدرها - تلبس حمالة صدر ترفع صدرها شوية وتكون من القطن ومافيهاش كلبسات معدن الكلبسات تكون بلاستيك وتكتبلها على مسكن خفيف علشان الوجع زى البروفين ***Brufen*** قرص ٣ مرات يوميا عند اللزوم)

وجع شديد أسفل البطن - شك فى حمل خارج الرحم Ectopic؟

بسبب ان العيانة عندها amenorrhea بسبب الاستعمال المستمر لحبوب الرضاعة بدون توقف no withdrawal bleeding فالعيانة لو حملت مش هتعرف، فعلشان كدة لو العيانة جالها وجع مرة واحدة تحت سرتها Shock± على طول افكر فى ectopic واول حاجة اعملها هى baby check لو طلع + ايجابى ⇦ دى على طول U/S لو طلع فيه collection تبقى دى disturbed ectopic until proved otherwise

حمل مع حبوب الرضاعة؟

غالبا العيانة مش هتعرف الا لو حصلها مشكلة مع الحمل زى bleeding in early pregnancy الى هو العيانة بتستعمل حبوب الرضاعة بقالها فترة والدورة مبقتش تجيلها، بعد مدة من استعمال حبوب الرضاعة جالها نزيف مهبلي او تنقيط ⇦ رقم ١ يتعمل للعيانة دى هو اختبار الحمل ⇦ طلع ايجابى (+) خلاص ده حمل ⇦ تعمل سونار على الحمل سواء TVUS او Pelvic U/S وتوقف حبوب الرضاعة خالص ونقولها ماتخفش لان الحبوب غالبا مبتعملش تشوهات فى الجنين!

نيجى للوسيلة الرابعة

(٤) حقن منع الحمل Injectable

أولا لازم نعرف الأول ان احنا اغلب كلامنا هيبقى على حقنة ***Depo-Provera***الى هى حقنة ٣ شهور والى هى عبارة عن Depot form of 1st generation progestin "Medroxyprogesterone acetate [DMPA]" 150mg يعنى اية؟ دىحقنة طويلة المفعول - بتمتص ببطء شديد جداً من العضلة - بتتحقن مرة كل 90 يوم ± ١٤ ايام بس طبعا علشان الست المصرية بتتعب ومابتلاحقش وبتنسى فبنقولها ان قدامها أسبوع ممكن تتأخر فيه او تيجى قبله على ميعاد الحقنة

الانواع التانية من الحقن الى موجودة فى السوق المصرى

حقنة ***Noricept*** الى هى تركيبتها 1stGeneration progestin "Norethisterone enanthate" [NET-EN] 200mg ودى الميزة الى فيها انها اخف فى حدوث النزيف والتنقيط breakthrough bleeding كمان اقل فى حدوث هشاشة العظام بس عيبها انها بتتاخد كل شهرين ٦٠ يوم ± ١٤ يوم ← للعلم فقط NET-EN injections are ***not*** approved for use as a contraception method by FDA till 2010... بمعنى ان لحد دلوقتى حقن منع الحمل الى فى امريكا هى ***Depo-Provera*** فقط

حقنة ***Mesocept*** او البديل التجاري ليها ***Mesigyna*** و تركيبتها Norethisterone acetate 50mg + Estradiol valerate 5mg المهم دى حقنة بتتاخد كل شهر ٣٠ يوم ± ٥ ايام ودى لها نفس عيوب COC الا ان الميزة الوحيدة لها عن الاقراص هى مشكلة نسيان القرص مش موجودة فبتريح الست من مشكلة هل افتكرت القرص ولا لأ، ودى بتعامل معاملة اقراص منع الحمل المركبة فى موانع الاستخدام وطريقة الاستخدام والمشاكل المترتبة عليها فعلشان كدة احنا هنشرح بس النوعين الى فوق الى هما Progestin only injectable الى هما الديبوبروفيرا ***Depo-Provera***و نوريسبت ***Noricept***

ملحوظة هامة: حقنة ***Depo-Provera*** و ***Mesocept*** دول موجودين بالوحدات الصحية ومراكز تنظيم الاسرة "وزارة الصحة موفراهم" بينما حقنة ***Noricept*** و ***Mesigyna*** دول موجودين فى الصيدليات الخارجية وتمنهم ١٥ جنية للحقنة تقريبا

ايه هى مميزات حقنة الـ٣ شهور؟

١) ممكن الى بترضع تستخدمها بدون مشاكل مع الرضاعة الطبيعية
٢) ميزتها اكتر انها بتتاخد مرة واحدة كل ٣ شهور يعنى العيانة لابتنسى الحباية ولا ملتزمة انها تفضل تاخد الحباية فى نقس الميعاد كل يوم ولو اتاخرت اكتر من ٣ ساعات تستعمل وسيلة وقاية تانية مع الحبوب لمدة يومين فبتريح العيانة من عناء أخذ الحباية كل يوم فى نفس الميعاد بالظبط خاصة فى اول ٦ شهور مع الرضاعة

عيوب حقنة ٣ شهور Depo-Provera؟

١) الأعراض الجانبية "التنقيط و خلافه" أكثر حدوثا من حبوب الرضاعة لأن الهرمون مابيمتصش من العضلة كل يوم بنفس الكمية.
٢) كمان لما الست بتوقف الحقن بعد استخدامها لفترة اطول من سنة، الدورة مابترجعلهاش على طول وممكن تاخد من ٦ شهور الى سنتين لحد مالدورة ترجع وتنتظم تانى فعلشان كدة مش محبب ان الستات تمشى عليها لفترة طويلة
٣) كمان لقوها بتزود نسبة حدوث هشاشة العظام osteoporosis فى الستات مع الاستخدام الطويل لفترة اكتر من ١٠ سنوات، او الاستخدام بعد سن ٣٥ سنة، بس الميزة ان بمجرد ماتوقف الحقن، التأثير دة بيبدء يختفى

موانع استعمال حقنة Depo-Provera؟

بسبب ان نسبة الهرمونات الى فيها عالية فممنوعة فى بعض الحالات **زى اقراص منع الحمل المركبة؟**

١) التى ترضع ومر على ولادتها اقل من ٦ اسابيع (قبل الاربعين)
٢) التى لاترضع ومر على ولادتها اقل من ٤ اسابيع (شهر)
٣) مريضة الكبد المزمن وتليف الكبدhepatic
٤) عندها المرارة - جالها الصفرا مع الحمل او مع اقراص منع الحمل المركبة - jaundice
٥) جالها سرطان الثدى او بتتعالج منه breast cancer
٦) مريضة الضغط المرتفع خاصة لو الضغط اعلى من ١٦٠/١٠٠
٧) المريضة الى بتتعالج من السكر لمدة اكبر من ٢٠ سنة او عندها السكر وعمل عندها مشاكل زى (مشاكل فى الكلى - مشاكل فى الرؤية - قدم سكرى - قصور فى الاوعية الطرفية..... الخ) Diabetic
٨) جالها جلطة فى اوردة الساق قبل كدة DVT
٩) جالها جلطة فى الشريان الرئوى "سدة رئوية" قبل كدة PE
١٠) عندها مشاكل فى القلب IHD / CAD
١١) جاتلها جلطة فى المخ Stroke
١٢) عندها عوامل خطورة متعددة للاصابة بجلطات فى القلب او فى المخ high risk factors for CVA or MI
١٣) عندها انقطاع فى الدورة بدون تفسير undiagnosed amenorrhea

أمتى تاخد حقنة Depo-Provera؟

لو الست بيجيلها الدورة عادى ومابترضعش: فى اول ٧ ايام من نزول دم الدورة "الحيض" يفضل فى اليوم الخامس، لو مر عليها اكتر من ٧ ايام اتاكد ان مفيش حمل exclude pregnancy وممكن تاخدها عادى بس تستعمل وسيلة منع حمل اضافية لمدة ٧ ايام زى (منع الجماع

- الواقى الذكري - *Contraseed* vaginal pessary) ولو حصل جماع فى الـ٣ ايام الى فاتو تستعمل وسيلة منع حمل اضطرارية ***Contraplan*** II

لو الست والدة وبترضع: تستنى لحد بعد الاربعين (بعد ٦ اسابيع)، لو اتاخرت عن ٦ اسابيع تعامل معاملة الست الى ماجتلهاش الدورة

لو الست والدة ومبترضعش: تستنى لحد آخر الشهر (بعد ٤ اسابيع)، لو مر عليها اكتر من ٤ اسابيع تستنى لو الدورة جاتلها تعامل معاملة لست الى بيجلها الدورة عادى لو الدورة مجتلهاش انظر التالى

لو الست الدورة مابتجلهاش نتيجة الرضاعة او اى سبب آخر: الاول اتاكد ان مفيش حمل baby check -ve بعدها ممكن تاخدها عادى بس تستعمل وسيلة وقاية أخرى لمدة ٧ ايام (اسبوع) ولو حصل جماع فى ٣ ايام الى فاتو تستعمل 1×2 ***Contraplan*** II

لو الست متحولة من وسيلة تانية (COC - POP - Implanon) بمجرد ايقاف الوسيلة التانية طالما انت متأكد انها ليست حامل baby check -ve لاحاجة لاستعمال وسيلة وقاية أخرى

مشاكل الحقن الشهرية Depo-Provera

التأخر عن ميعاد الحقنة؟

من الأخر حقنة **Depo-Provera** بتدينى حماية لمدة ٩٠ يوم + ٢٨ يوم يعنى لمدة ٤ اسابيع كمان بعد الحقنة، فعلشان كدة احنا بنقول للعيانة متتأخرش عن ميعاد الحقنة اكتر من اسبوع او ١٠ ايام بالكتير، بالنسبة لحقنة **Noricept** دى بتدينى حماية لمدة ٧٠ يوم = شهرين و ١٠ ايام فلو اتاخرت عن كدة، بتاخدها عادى بس الاول اتاكد ان مفيش حمل وتستعمل وسيلة حماية لمدة ٧ ايام ولو حصل جماع فى ٣ ايام الماضية تستعمل 1×2 ***Contraplan*** II

من الآخر، لو العيانة أتاخرت اكتر من اسبوعين (١٤ يوم) عن ميعاد الحقنة، تروح تاخد الحقنة بعد ماستثنى وجود حمل baby check -ve بس تستعمل وسيلة وقاية تانية ضد الحمل (منع الجماع - واقى ذكرى + *Contraseed* vaginal supp) لمدة ٧ ايام، وتستعمل اقراص منع الحمل الاضطرارية ***Contraplan*** II قرص كل ١٢ ساعة لو كان حصل جماع فى ٣ ايام الى فاتوا

المشاكل فى دم الحيض "الدورة الشهرية"

تنقيط او نزيف مع حقنة Depo-Provera؟

المشكلة دى غالبا بتحصل فى اول حقنة "اول مرة" وممكن مع تانى حقنة بس نادرة جدا بعد ٦ شهور من الاستعمال، اكتر شكوى هى حدوث تنقيط لفترات طويلة فى غير ميعاد الدورة breakthrough bleeding، غالبا بيبدء بعد ٢-٤ اسابيع بعد اول حقنة، الأول طمن الست بعد exclusion of other causes، لو مفيش معايا اى سبب واضح غير استخدام حقن Depo-Provera بكتبلها على روشتة علاج النزيف المشهورة

- ***Ponstan-Forte*** 500 / ***Brufen-Retard*** 800 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Kapron*** 500 قرصين ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Dicynone*** / ***Haemostop*** 250 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Daflon*** / ***Dafrex*** 500 قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف
- ***Haemoton*** caps علشان مايحصلش انيميا⇐كبسولة مرة واحدة بعد الغذاء لمدة ٩٠ يوم

لو التنقيط ماتحسنش على الروشتة دى او فضل يتكرر على العيانة، بتأكد الأول ان مفيش اى سبب عضوى organic cause بعدها، بكتبلها على estrogen وافهمها انها لما هتوقف الاقراص الزيادة دى ممكن يحصل نزيف بعدها بس هيبقى اقل من النزيف الى موجود، بكتبلها على Premarin 0.625mg قرص مرة او مرتين يوميا لمدة اسبوعين "١٤ يوم"، او ممكن اكتبلها على اقراص منع الحمل المركبة COC قرص مرة واحدة يوميا لمدة اسبوعين "١٤ يوم"

لو النزيف فضل موجود مع الحقن كل ٣ شهور، ياما اخليها تاخد حقنة **Depo-Provera** كل شهرين (٨ اسابيع = ٦٠ يوم) يعنى تاخدها قبل ميعادها بشهر، او تاخد الاحسن منها حقنة **Noricept** كل شهرين، او تستعمل الحقن المركبة **Mesocept** حقنة كل شهر (٢٨ يوم)

لو النزيف ظهر مع الحقنة التانية او التالتة، او فضل موجود بالرغم من استعمال estrogen⇐حول الحالة لاخصائى لمعرفة سبب النزيف

انقطاع الدورة Amenorrhea

غالبا بيحصل بنسبة كبيرة (اكتر من ٩٠% من الستات) مع الاستعمال المستمر للحقن الشهرية، طمن الست وقولها ان ده مفيش منه اى مشاكل خالص، دة كمان بيقلل حدوث الانيميا فى الستات، لكن مشكلة الستات هو انقطاع الدورة amenorrhea حتى بعد توقف الحقن، اكتر من ٥٠% من الستات بيستنوا لحد سنة لحد مالدورة تبدء ترجع تانى وحوالى ١٠% من الستات الى بتستعمل الحقن ممكن تقعد سنتين لحد مالدورة ترجع تانى، فى الاغلب الدورة بترجع بعد ٦ شهور الى سنتين من ايقاف الحقن، علشان كدة لايفضل استخدام الحقن فى السن الصغير علشان لو احتاجت تخلف بتستنى سنة كاملة قبل مايبدء يحصل ovulation و endometrium يبقى كويس implantation

زيادة فى الوزن overweight

بسبب ان الحقنة فيها هرمونات Progestin بنسبة عالية فبتزود الوزن، لكن احنا بنقول للست الوزن دة مشكلة طبيعة أكل وانها المفروض تقلل من الأكل الى بيزود الوزن زى الاكل المسبك والدهون والنشويات وتزود الفواكه والخضروات فى الأكل، واحسبلها average weight الى هيا المفروض تكون عليه الى هو بيساوى = ٢٢,٥ × الطول بالمتر× الطول بالمتر !

هشاشة العظام

دى اكبر مشكلة للحقن الشهرية، انها بتزود حدوث هشاشة العظام فى الستات بعد انقطاع الطمث menopause، لكن التأثير دة temporary بيختفى بمجرد ايقاف استخدام حقنة Depo-Provera، التأثير دة اكتر فى الستات الى بتستعمل الحقن لمدة أكتر من ١٠ سنوات، ولو ان الابحاث بتقول بانه بيظهر بعد عام واحد من الاستعمال، والتأثير دة أقل مع حقنة Noricept "حقنة الشهرين"، واكتر حدوثا فى الستات الرفيعين (BMI < 20) Slim... فعلشان كدة لايفضل استعمال الحقن الشهرية لفترات طويلة اكتر من سنتين، او فى سن صغير، او لو الست عمرها اكبر من ٣٥ سنة يفضل انها تستعمل وسيلة تانية زى حقن Mesocept الى هى اقلهم فى حدوث هشاشة العظام، لو الست قررت انها تمشى على حقن Depo-Provera لفترات طويلة اكتر من سنتين، بانصحها تزود الأكلات الى فيها كالسيوم وفيتامين (د) Vit D زى (السمك خاصة التونة - الرنجة - السردين - صفار البيض - الكبدة - اللبن - منتجات الالبان زى الزبادى - الخضروات الورقية زى الجرجير ، الكسبرة - البقدونس - الفجل - الكرات - البروكلى..... الخ)

آلام "وجع" بالثدى

تعامل معاملة آلام الثدى مع حبوب الرضاعة POP انظر حبوب الرضاعة

صداع Headache

نادراً انه يحصل، بس لو حصل بتأكد انه مش صداع نصفى باعراض منذرة classic migraine او نتيجة ارتفاع فى الضغط HTN بعد كدة بكتبلها على مسكن زى سيتافين بلس ***Cetafen Plus*** قرص ٣ مرات يوميا عند الزوم

نيجى بقا للوسيلة الخامسة

(٥) كبسولات تحت الجلد Implants

الكبسولات دى لها قصة كدة علشان نعرف حكايتها... بص ياسيدى وياستي، الأول شركة اسمها Wyeth عملت حاجة اسمها **Norplant** دى كانت عبارة عن ٦ كبسولات بتتحط تحت الجلد فى الذراع الايسر وبتدينى حماية لمدة ٥ سنوات (٦٠ شهر)، هى تركيبتها عبارة عن "2nd Gen progestin" Levonorgestrel ومافيش اى estrogen خالص، والبروجستين ده متغطى بطبقة من polymer بيخلى امتصاص البروجستين بطيء للغاية وبيحافظ على نسبة الأمتصاص ثابتة جداً من اول يوم بيتحط تحت الجلد، كان فيه مميزات بالهبل، هنقولها بعدين منها (بيتحط مرة واحدة كل ٥ سنين - مبيأثرش على الرضاعة - احسن فى الحماية من الحمل من حتى الاقراص المركبة - مابيعملش هشاشة عظام - مش ممنوع فى مرضى السكر والضغط..... الخ)، لكن ايه بقا فى سنة ٢٠٠٢ جت شركات المحاماة فى امريكا بدئت ترفع دعوائى قضائية بالهبل بتقول فيه ان **Norplant** كان السبب فى حدوث امراض عديدة للستات الى استخدمته وحط اى مرض من اول القولون العصبى لحد Astrocytoma الشركة طبعا بدئت تدفع تعويضات للمتضررين من استخدام **Norplant** وحتى فى الدعاوى الى فشلت والشركة كسبتها كان على الشركة باعتبار انها لم ترضى المستخدم عليها انها تدفع تكاليف ازالة **Norplant** والى هو طبعا فى الاف المستخدمات بيساوى ملايين الدولارات .... المهم الشركة وقفت الانتاج فترة و بعد كدة لما رجعت تنتجه تانى بقت تمضى المستخدمة على موافقة نصية written conscent ان الشركة غير مسئولة عن اى ضرر يحدث فى المستقبل القريب او البعيد او يتم اكتشافه نتيجة استخدام هذه الكبسولات سواء منصوص عليها فى كتيب التعليمات ام لا (النشرة) وان على المستخدمة تحمل المشاكل والاعراض الجانبية نتيجة استخدام هذه الوسية لمنع الحمل، طبعا لو انت بتقرا الموافقة دى ... دى تحسسك انك هتزرع قنبلة موقوتة فى جسمك مش وسيلة لمنع الحمل، فاستخدامه قل جداً جداً والثورة التى اتعملت علشانه انقلبت ضده وبقا اقل نسبة استخدام فى وسائل منع الحمل فى امريكا USA !

جت شركة Organon وقالت أنها صنعت حاجة احسن وهى **Implanon** ودة عبارة عن كبسولة واحدة فيها Etonogestrel 68mg ومتغطى بـ ethylene vinyl acetate co-polymer cover وان مشكلة الدعاوى القضائية ضد **Norplant** كانت بسبب ان الشركة لم تصرح عن نوع polymer الى بيغطى Levonorgestrel وان اغلب الدعاوى اعتبرت ان المشاكل الصحية الى حصلت للستات حدثت نتيجة polymer الى بيغطى البروجستين، كمان لان شركة Wyeth لم تكن صريحة فى كتابة الاعراض الجانبية لاستخدام كبسولات Norplant فى اعلانتها او حتى Package العبوة الى موجود فيها الـ٦ كبسولات وادوات التركيب، وبالتالى كان ظهور اى اعراض جانبية لم تدرى بها المستخدمة سبب كافي لبدء دعوى قضائية ضد الشركة المصنعة - لأ وشركات المحاماة هناك ايه انت بس تقول انك عايز تشتكى والحل عندنا - فالشركة دى صنعت لنا كبسولة واحدة اسمها **Implanon** بتتحط برده تحت الجلد بس لمدة ٣ سنوات فقط تركيبتها Etonogestrel "2nd Gen Progestin" 68mg والعبوة بتاعتها مكتوب فيها الاعراض الجانبية نتيجة استخدام Implanon وطريقة تركيبها وطريقة ازالتها وان cover الى بيغطى Etonogestrel يعتبر inert material بس ممكن يعمل local tissue reaction من اول شوية حكة irritation & itching لحد Chronic abscess & scarring fibrosis بس مالوش اى systemic side effects لانه لايمتص داخل الجسم، بس برده المستخدمة "المنتفعة" قبل ماتركبه بتمضى على موافقة نصية على اساس انها موافقة على اجراء جراحى صغير يتضمن اعطاء مخدر موضعى وحقن الكبسولة تحت الجلد وانها عارفة الاعراض الجانبية لاستخدام الكبسولة، زيها زى اى حد بيعمل عملية جراحية صغيرة فى امريكا........ فاستخدام Implanon بدء يرجع الكبسولات تحت الجلد للنور تاني !

لما الشركات لقت كدة راحت شركة Schering / Bayer صنعت النوع التالت **Jadelle** ودة عبارة عن كبسولتين (٢) تركيبتهم Levonorgestrel "2nd Gen Progestin" بيتحطوا لمدة ٥ سنوات (٦٠ شهر) ودول تم تصميمهم علشان يلغوا Norplant من السوق ويتحطوا مكانهم لان خلاص Norplant سمعتها بقت وحشة ⇦ شركة Wyeth دى جزء من شركة Schering #

المهم الكلام الجد... النوع الوحيد الى موجود فى مصر حاليا هو **Implanon** ودة عبارة عن كبسولة واحدة تركيبتها Progestin only "Etonogestrel 68mg" بتتحط تحت الجلد فى الجانب الداخلى للذراع الايسر بواسطة طبيب متدرب، وبعد ٣ سنوات (٣٦ شهر) بتشيل الكبسولة وتحط كبسولة جديدة فى الذراع الآخر "الايمن" لمدة ٣ سنوات اخرى علشان المكان الى الكبسولة بتتحط فيه بيحصل مكانه Fibrosis، بعد ٣ سنين بتشيل الكبسولة من الذراع الايمن وتركب كبسولة جديدة فى الذراع الايسر فوق او تحت مكان الكبسولة القديمة وهكذا... كل ٣ سنين، الكبسولات دى وزارة الصحة المصرية موفراها مجانا فى عيادات تنظيم الاسرة

ايه بقا **مميزات Implanon؟**

١) مبيأثرش على الرضاعة، ممكن الست تركبها وهى بترضع مفيش منه اى مشاكل
٢) وسيلة بتتحط مرة واحدة لمدة ٣ سنوات، يعنى لا الست تنسى ولا تقعد تفكر خدت القرص ولا ماخدتوش
٣) مابتعملش هشاشة عظام زى الحقنة الشهرية ***Depo-Provera***
٤) اول مالست تشيلها الدورة بترجعلها على طول ... مفيش حتى post pill amenorrhea الى بتحصل مع الاقراص المركبة
٥) أأمن وسيلة فى منع الحمل، نسبة الحمل عليها ١ لكل ٢٠٠٠ حالة فى اول عام ! ولايوجد فرق بين typical use & perfect use
٦) مبتأثرش على الجماع زى الواقى الذكرى
٧) مبيحصلش معاها حمل خارج الرحم ectopic وكل الدراسات اثبتت انها مبتزودش نسبة حدوث حمل خارج الرحم زى اللولب او حقن ***Depo-Provera***
٨) مابتزودش حب الشباب زى الاقراص المركبة COC و حقن منع الحمل ***Depo-Provera***
٩) ممكن كل الاعمار تستعملها بامان
١٠) أمنة مع التدخين
١١) ممكن الستات الى عندهم الضغط او السكر تستعملهم عادي

موانع استعمال Implanon؟

١) بعد الولادة باقل من ٦ اسابيع لو بترضع او اقل من ٤ اسابيع لو مبترضعش
٢) أمراض الكبد المزمنة، تليف الكبد، التهاب مزمن فى الكبد Hepatic patient
٣) جاتلها صفرا مع الحمل او مع حبوب منع الحمل jaundice
٤) سرطان الثدى (اتعالجت منه او لسة بتتعالج) Breast cancer
٥) جاتلها جلطة فى اوردة الساق DVT
٦) جاتلها او بتتعالج من جلطة فى الشريان الرئوي "سدة رئوية" PE

٧) بتاخد علاج للصرع

Phenytoin [***Epanutin***]

Carbamazepine [***Tegretol*** - ***Neurotop*** - ***Tegral***]

Oxycarbazipine [***Trileptal***]

Phenobarbitone [***Sominaletta***]

Topiramate [***Topamax***]

مين الست الي تقدر تستعمل Implanon؟

١) الست الى بترضع ومر على لادتها اكتر من ٦ اسابيع "بعد الاربعين" breastfeeding
٢) الست الى بتدخن smoking
٣) الست الى عندها الضغط HTN
٤) الست الى عندها السكر DM
٥) الست الي عندها عرضة لأمراض الشريان التاجي risk factor for IHD
٦) الست الي بيجيلها صداع نصفي شائع common migraine

امتى الست تقدر تستعمل Implanon؟

- لو الست والدة وبترضع: بمجرد مايعدي ٦ اسابيع (الاربعين) تقدر تركبها
- لو الست والدة postpartum ومابترضعش: بمجرد انتهاء ٤ اسابيع بعد الولادة (بعد شهر)
- لو الست بيجيلها الدورة: ٥ يوم فى الدورة، لو مر اكتر من ٥ ايام وانت متأكد ان مفيش حمل، ممكن تركبها بس تستعمل وسيلة وقاية اخرى لمدة ٧ ايام (منع الجماع او واقي ذكري + ***Contraseed*** vaginal supp)
- لو الست مابيجلهاش الدورة لأي سبب (رضاعة طبيعية ... الخ): تقدر تركبها بشرط التأكد انها مش حامل baby check -ve و تستعمل وسيلة وقاية آخرى لمدة ٧ ايام (منع الجماع -أو- واقي ذكري + ***Contraseed*** vaginal supp)
- لو الست متحولة من وسيلة منع حمل هرمونية اخري: بمجرد ايقاف الوسيلة الاخري (الاقراص المركبة - حبوب الرضاعة) بعد التأكد انها مش حامل baby check -ve ولاتحتاج لاى وسيلة وقاية اخرى
- لو الست متحولة من اللولب: بمجرد ازالة اللولب بعد التأكد ان مفيش حمل babycheck -ve

نيجى بقا للكلام الى انت عايزة ايه هي

مشاكل Implanon

اولا مشاكل فى مكان التركيب:-

اولا احنا لازم نعرف **Implanon بيتركب ازاى؟**

أولا الكبسولة بتجى فى عبوة مغلفة ومعاها الجهاز الى بتتركب بيه، وكمان كتيب التعليمات ليك كمحترف professional وللست علشان تقراه وتعرف انت هتعمل لها ايه(الكتيب بالانجليزي طبعا).... الاول بتمسح المنطقة بقطنة بيتادين "تعقم الجلد" وبعدين تديها حقنة بنج موضعي mepacaine في الجزء الى هتحط تحته الكبسولة، الكبسولة بتطلع متركبة فى جهاز زى جهاز IUD ... هتتعلم من واحد اكبر منك ازاي بتحقن الكبسولة وانت ممكن تقرا الخطوات فى كتيب التعليمات الى بيجي مع العبوة، بعد ماتركبها بتلف دراعها بشاش طبي ± رباط ضاغط وتخليها تفضل رابطاه لمدة ٤ ايام علشان مايحصلش ورم مكان الكبسولة

بعد ماتركب الكبسولة هتفهم الست انها ممكن تحس بحكة وهرش او حرقان بعد مامفعول البنج يروح، فهمها ان الاحساس بالحرقان او الهرش دة هيروح بعد يومين تلاتة بالكتير وانها لازم ماتهرش في مكان التركيب والا الكبسولة هتبوظ ودراعها هيورم ! ممكن في الحالة دى تكتبلها علي مضاد للحساسية كمهدئ ومعاه مسكن زى الباراسيتامول (علي مضض)

ممكن يحصل للست حساسية فعلا مكان تركيب الكبسولة ودى هتلاقي الاحساس بالهرش بدء بمجرد تركيب الحقنة ودراعها احمر وورم... علاجها تشيل الكبسولة وماتستخدمش **Implanon** تاني

لو الست شالت الرباط الضاغط والشاش قبل ٤ ايام، ممكن مكان الكبسولة يورم ويزرق local hematoma formation دي بتحتاج مسكن ورباط ضاغط لمدة ٤-٥ ايام .... ممنوع تعمل عليها كمادات مياه دافئة او باردة

ممكن يحصل التهاب مكان تركيب الكبسولة وبيظهر على هيئة احمرار وورم مكان الكبسولة ونقح "وجع" غالبا فى خلال عدة ايام هيحصل عليه خراج ويتفتح ويتشال الكبسولة او الكبسولة تطلع لوحدها مع الصديد، لو لسة في الاول "التهاب فقط" بنكتب للست على مضاد حيوي لمدة ٧ ايام زى الفيلوسيف ***Velocef*** اجم قرص / ١٢ ساعة، ومسكن زي البروفين ***Brufen*** قرص ٣ مرات يوميا عند اللزوم، وممنوع تعمل عليها كمادات مياه دافئة او باردة او تحط عليها لبخة (سواء مرهم اسمر Icthamol - لبخة كاولينا Koalin - لبخة طمي احمر mud) او مراهم .... اول مايجمع ويحصل pointing بنفتح الخراج وننظف الصديد ونشيل الكبسولة ونعالج المنطقة زى اى خراج عادي، ولو فرضاً (غير موجود فى الطبيعة) انها لسة عايزة تستعمل الكبسولات بنزرع لها كبسولة جديدة في الذراع الآخر.

ممكن الكبسولة نفسها يحصل عليها التهاب بسيط وبعد كام يوم تطلع برة لوحدها (غالبا فى اول ٤ شهور) ده بيبقي نتيجة تركيب غلط وفى الحالة بنركب كبسولة جديدة فى الذراع التاني لو الست عايزة.

اصعب حاجة الي زرع الكبسولة زرعها Deep فلما تيجي تشيلها تحتاج تفتح فتحة طويلة وتبقي صعبة في شيالتها

فية مشكلة صغيرة، انت هتقول للست طول مانت مركبة الكبسولة هتحسي بيها تحت الجلد، ده عادى المهم ماتهرشيش ولا تلعبيش في مكان الكبسولة والا مفعولها هيقل ويحصل عليها التهابات

ممكن الكبسولة تعمل scarring fibrosis مكانها حتي بعد ماتتشال فتسيب ugly scar تضايق الست الي مركباها ← تبقى تروح لدكتور تجميل يعالجها لها بالليزر او الصنفرة

ملحوظة: الحرارة بتأثر علي عمر الكبسولة علشان كدة هي يتتزرع في الذراع من الجانب الداخلي لانه اقل فى التعرض لاشعة الشمس وحرارتها

<u>مشاكل في الدورة الشهرية "دم الحيض"</u>

تتنقيط او نزيف متقطع في غير ايام الدورة Breakthrough bleeding

المشكلة دي غالبا بتحصل في اول ٣ شهور بعد زرع الكبسولة، ويبقى النزيف كميته قليلة، بيبقي نتيجة ان الكبسولات لاتحتوي علي estrogen فدة بيعمل اختلال في prostaglandins في endometrium، أول حاجة بنطمن الست reassurance ونفهمها ان النزيف دة هيقل مع الوقت لوحده لحد مايختفي خالص، بس هنكتبلها علي روشتة النزيف المعتادة، وأهم حاجة في الروشتة دي هي البونستان فورت ***Ponstan-Forte*** / البروفين ٨٠٠ ***Brufen-Retard*** قرص ٣ مرات يوميا حتى توقف النزيف

لو النزيف فضل موجود، او نسبته لم تقل مع روشتة النزيف السابقة، بكتبلها علي حاجة فيها استروجين estrogen لمدة ٢١ يوم زي

١) الاقراص المركبة COC التي تحتوي علي Levonorgestrel 0.15mg زي اقراص ***Microcept*** قرص مرة واحدة يوميا لمدة ٢١ يوم
٢) او Ethinyl-Estradiol 50µg اقراص (بنفس الاسم في السوق) قرص مرة واحدة يوميا لمدة ٢١ يوم
٣) أو ***Premarin*** 0.625mg قرص مرتين يومياً لمدة ١٤ يوم

لو النزيف أستمر اكتر من ٣ شهور ← ندور علي سبب عضوي، مالقيتش خلاص أغيرلها الوسيلة، بوسيلة Combined

لو النزيف ظهر بعد ٣ شهور من التركيب ← احولها علي اخصائي علشان يدور علي سبب عضوي للنزيف

أنقطاع الدورة الشهرية Amenorrhea:

أغلب الستات هيحصلهم انقطاع في الدورة بعد ٦ شهور من زرع الكبسولة، فهم الست وطمنها ان الدورة هترجعلها تاني بمجرد ماتشيل الكبسولة وأن دة مبيأثرش عليها ولابيعمل عندها عقم ولاحاجة

نزيف شديد في ميعاد الدورة Menorrhagia:

دة بيحصل في اول ٣ شهور بعد تركيب الكبسولة و مع الوقت بيقل لحد مايختفي، بتكتبلها علي روشتة العلاج بتاعة النزيف عادي، ولو الست ماستريحتش بعد ٣ ايام والنزيف فضل شديد، ممكن اكتبلها علي حاجة فيها استروجين estrogen لمدة ١٤ - ٢١ يوم زي ***Microcept*** او Ethinyl-Estradiol 50μg قرص مرة واحدة يوميا لمدة ٢١ يوم

لو النزيف أستمر اكتر من ٣ شهور ← ندور علي سبب عضوي، مالقيتش خلاص أغيرلها الوسيلة، بوسيلة Combined

لو النزيف ظهر بعد ٣ شهور من التركيب او بعد انقطاع الدورة ← احولها علي اخصائي علشان يدور علي سبب عضوي للنزيف

الصداع Headache

اقل وسيلة في حدوث الصداع ← لنظر الصداع مع حقن منع الحمل ***Depo-Provera***

آلام الثدي Mastalgia

أنظر الام الثدي مع حبوب الرضاعة POP

الشك في حمل خارج الرحم Ectopic

بالرغم من انها اقل وسيلة فعلياً بيحصل معاه حمل خارج الرحم Ectopic لكن الاحتمال وارد، فأي حالة جاية بوجع شديد تحت بطنها lower abdomen ومعاه نزيف spotting بعد انقطاع الدورة لازم اعملها اختبار حمل babycheck ← طلع ايجابي بعتبرها حالة ectopic until proved otherwise

لو لاحظتم هتلاقوها اقل وسيلة في الاعراض الجانبية

كدة احنا خلصنا تقريبا كل الوسائل ..... فاضلنا بقا وسائل منع الحمل الاستثنائية الي هما

١) اقراص منع الحمل الاضطرارية Emergency contraception
٢) مبيدات الحيوانات المنوية spermicides
٣) الحلقات المهبلة المحتوية علي هرمونات vaginal ring

أولا اقراص منع الحمل الاضطرارية Emergency Contraception

أحنا هنشرح يعني ايه Emergency contraception... هي واحدة مثلا جوزها كان مسافر وجة فجأة، او هي أتأخرت عن ميعاد الحقن الشهرية أكتر من اسبوعين، او نسيت اكتر من ٣ أقراص من حبوب منع الحمل المركبة... ورقم ١ بينكتب في الكتب الاجنبية "بعد الاغتصاب" ربنا يعافينا واياكم

أحنا عندنا كذا نوع من Emergency contraception

١) اقراص تحتوي علي هرمونات Hormonal ودة نوعين
النوع الاول يحتوي علي Progestin فقط بس بجرعة عالية زي اقراص Contraplan II ودى بيسموها Plan B
النوع التاني اني ادي اقراص منع الحمل المركبة التي تحتوي علي Levonorgestrel بس بجرعة اعلي Yuzpe method
٢) وسيلة غير هرمونية Non hormonal ودي نوعين
الاول: اركب للست لولب IUD ودة هيمنع حدوث حمل
التاني: ادي الست Prostaglandins فتمنع حدوث implantation ← most effective method (!)

أولا الوسائل الهرمونية Hormonal method

أول معلومة لازم تعرفها، ان الوسائل الهرمونية كلها لازم تتاخد في خلال ٣ ايام (٧٢ ساعة) من حدوث الجماع.... WHO بتقول انها برده effective في خلال ٥ ايام

اقراص progestin فقط Contraplan II = Plan B

دي بيبقوا قرصين كل قرص يحتوي علي Levonorgestrel 0.75mg، الست بتأخد قرص ساعة ماتجيلك وبعد ١٢ ساعة بالظبط تاخد القرص التاني، بعدها بتكمل علي وسيلة منع حمل أخري.... الاقراص دي موجودة في السوق تحت اسم ***Contraplan*** II ودي وزارة الصحة المصرية موفراها مجاناً في عيادات تنظيم الاسرة. ميزة الطريقة دي انها less side effects من الاقراص المركبة واقل في حدوث N & V وكمان Headache... ونفس effect في تقليل الحمل واكتر في compliance ودلوقتي هي اكتر وسيلة بتستخدم كوسيلة اضطرارية

ألاقراص المركبة Yuzpe Method

دي كانت الطريقة القديمة وكانت اكتر طريقة بيحصل عليها اعراض جانبية اهمها الدوخة - الغثيان - القيء - الصداع، طبعا من الواضح الي اخترعها راجل ياباني ايمه يوزبي، المهم الطريقة دي بتتعمل ازاي.... فيها كذا Regimen وكلهم approved اشهرهم والي موجودة في مصر ⇦ الاقراص التي تحتوي علي EE + Levonorgestrel المفروض الست تاخد جرعتين في الجرعة الواحدة EE 100µg + Levonorgestrel 0.5mg ← احنا عندنا اقراص COC الي هيا ***Microcept*** تركيبتها EE 30µg + Levonorgestrel 0.15 ⇦ فالبتالي ⇦ **الجرعة هتبقي ٤ اقراص الآن ثم ٤ اقراص بعد ١٢ ساعة** ☹

عيوب الطريقة الهرمونية ومشاكلها

١) بتقل فعاليتها بعد ٣ ايام وبالتالي لازم تستخدم في خلال ٣ ايام من حدوث الجماع
٢) اعراضها الجانبية كتيرة واهمهم الترجيع، علشان كدة الست لازم تاخد حقن او اقراص للترجيع anti-emetic قبل اخد الاقراص بـ½ ساعة
٣) لاتوفر حماية مستقبلية، فلازم الست بعد ماتستعملها تستعمل وسيلة منع حمل أخري للمدي الطويل

أهم حاجة هي مشكلة الترجيع ← لو الست رجعت في خلال ساعتين بعد ماخدت اقراص منع الحمل الاضطرارية؛ عليها انها تاخد القرص تاني بعد ماتكون استعملت حاجة للترجيع زي ***Primperan / Emetrex*** ⇦ الافضل هو Meclizine و Cyclizine زي ***Navoproxine***

الطريقة الغير هرمونية Non-Hormonal method

أولا اللولب النحاسي IUD

الست بتركب اللولب بعد ماتتأكد ان مفيش حمل babycheck -ve وان ماعندهاش مانع لتركيب اللولب

مميزات الطريقة دي:-

١) أولا ممكن تستخدمة لحد ٥ ايام بعد حدوث الجماع
٢) الست بتركبه ومابتحتاجش وسيلة تانية لمنع الحمل على المدى الطويل emergency + long lasting لمدة ١٠ سنوات
٣) مالوش الاعراض الجانبية بتاعة الطريقة الهرمونية الي هيا الغثيان - القيء - الدوخة - الصداع
٤) حتى لو حصل عليه حمل failure نسبة السقط بتبقي اعلي ٥٠% Abortion

عيوبه:-

١) بيحتاج دكتور متدرب لتركيبه
٢) ممكن يحصل مع تركيبه شوية الم ونزيف
٣) ممنوع في بعض الحالات زي abnormal anatomy

من الآخر IUCD هو perfect emergency contraception

ثانيا اقراص Mefipristone

الكلام دة للعلم فقط.... هذه الوسيلة لاتستعمل في مصر ☠ (medicolegal)، ودى الوسيلة الى بتستخدم بعد الاغتصاب فى امريكا !

الفكرة انها عبارة عن prostaglandins فبتمنع implantation وتعمل "artificial menses" menstrual induction، وبالتالي تمنع حدوث الحمل، بيعتبروه prefect emergency contraception لانه

١) failure rate أقل بكتير من الوسائل الهرمونية ٠,٠٦%
٢) كمان لان الاعراض الجانبية الى هيا الغثيان والقيء اقل من الاقراص الهرمونية
٣) ولانه ممكن يتاخد لحد ١٤ يوم (اسبوعين) بعد الجماع

الجرعة بتبقي عبارة عن قرص واحد فقط Mefipristone 100mg مرة واحدة فقط ← اسمه في السوق المصري ***Mefoprist***

(٢) مبيدات الحيوانات المنوية Spermicides

دي عبارة عن موانع للحمل Local ، بتتحط مع الواقي الذكري لتحسين الحماية ضد الحمل، لو اتاخدت لوحدها نسبة حدوث الحمل FR = 29/HWY يعني من كل ١٠٠ سيدة هتستعملها ٢٩ سيدة هتحمل عليها، اسمها في السوق المصري ***Contraseed*** vaginal supp عبارة عن لبوس مهبلي بيتحط قبل الجماع مباشرة بحوالي ½ ساعة deep in the vagina near the cervix، مالوش اعراض جانبية سوى الاحساس بحكة او حرقان وممكن يزود حدوث infection سواء vaginal / UTI

(٣) الحلقة المهبلية المركبة vaginal ring

دي عبارة عن حلقة من مادة مطاطية تحتوي علي Ethinyl-Estradiol + Etonorgestrel زي الاقراص المركبة، بتستعمل عن طريق انها بتتحط في اليوم الخامس من الدورة زي الاقراص المركبة deep in the vagina near the cervix، بتتحط مرة واحدة لمدة ٢١ يوم وبعدين تتشال بواسطة الست والست تستريح ٧ ايام وترجع تحطها تاني، دي تعتبر وسيلة بديلة للاقراص المركبة COC...

أهم عيب فيها ان ٢٥% من الستات بيحسوا بيها مع الجماع و ٢٠% من ازواجهم بيحسوا هما كمان فبيضايقوا من الاحساس دة

لها نفس استخدام وعيوب وموانع ومشاكل الاقراص المركبة ! بس ميزتها انها بتتحط مرة واحدة كل ٢١ يوم + ٧ ايام راحة

فية مجموعة وسائل منع حمل لم نتطرق للحديث عنها وهي

- Condoms and other barrier methods
- Combined skin patch ← مش متاحة في مصر
- Female sterilization "tubal ligation"
- Vasectomy

==

Reference for this Chapter

1. *Williams Gynecology 23th Edition, 2008; Chapter 5. Contraception and Sterilization*
2. *Family Planning Global Handbook for providers 2011 by WHO*
3. *تنظيم الاسرة - الكتيب العالمى لمقدمى الخدمة ٢٠٠٧*
4. *المعايير القياسية لتقديم خدمات تنظيم الاسرة - دليل العمل لمقدمى الخدمة ٢٠١١*
5. *El-Mandouh lecture notes on Gynecology 2010*
6. *Practice Guidelines For Family Physicians 2007; Volume 2; Chapter 3: Family planning*

==



هكذا انتهي الجزء الاول من هذة المذكرة ولله الحمد والمنة؛ ما كان من فضل فمن الله، وما كان من خطأ او نسيان فمني او من الشيطان